

からだ
★身体




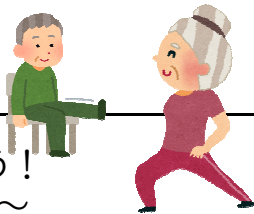
体操★

会場 銅駝会館

時間 午前9時30分~10時30分

(第1・3木曜日)

※内容については一部変更になる場合があります。予めご了承ください。

| 日程 | | 教室内容 |
|--|---------|--|
| 10月 | 3日 | 『自分の身体』に目を向けよう! ~身体の弱点はどこ?~ 体力チェック |
| | 17日 | |
| 11月 | 7日 | 『脚』を鍛えよう! ~いつまでも自分の足で歩くために~ |
| | 21日 | |
| 12月 | 5日 | 『体幹』を鍛えよう! ~姿勢を保つために~ |
| | 19日 | |
| 1月 | 16日 | 『バランス』を鍛えよう! ~ふらつき・転倒しないために~ |
| | 30日(振替) | |
| 2月 | 6日 | 『脳』を鍛えよう! ~頭も身体も若返り~ |
| | 20日 | |
| 3月 | 5日 | 『自分の身体』について考えよう! ~弱点は克服できましたか?~ |
| | 19日 | |
| 特別編 ※教室のいずれかでおこないます  | | 『オーラルフレイル』 ~老化は口からストップしよう~  |

**個別相談会
実施します**

持ち物

水分補給のための飲み物

汗拭きタオル



※動きやすい服装でお越しください

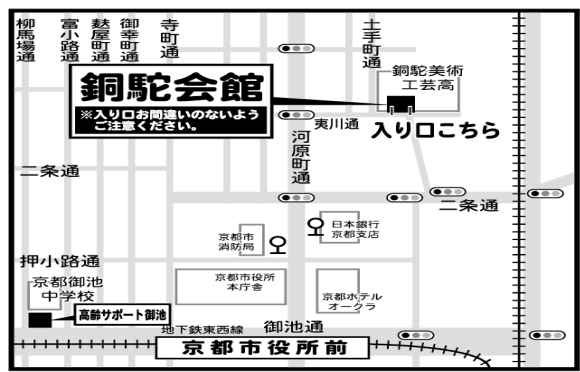
【お問い合わせ】

中京区地域介護予防推進センター

075-(801) 0389

会場地図

銅駝会館
(京都市中京区土手町竹屋町下鉾田542)



● 地下鉄東西線「京都市役所前」駅から北へ徒歩10分
● 市バス「京都市役所前」/京都バス「河原町二条」から徒歩5分
★徒歩または公共の交通機関をご利用ください