

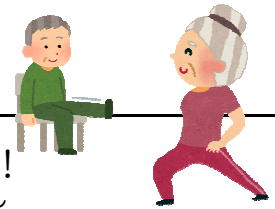
**会場** 京都市中京老人福祉センター

**時間** 午後3時15分～4時15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	
<b>特別編</b> ※教室のいずれかでおこないます		<b>『オーラルフレイル』</b> ～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

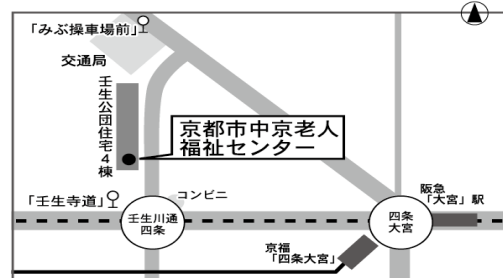
※動きやすい服装でお越しください



## 会場地図

京都市中京老人福祉センター

(京都市中京区壬生坊城町48-3 壬生公団住宅4棟1階)



- 市バス「みぶ操車場前」下車徒歩3分
- 市バス/京都バス「壬生寺道」下車徒歩3分
- 阪急「大宮」駅から徒歩5分
- 京福電鉄「四條大宮」駅から徒歩5分

★徒歩または公共の交通機関をご利用ください

【お問い合わせ】

中京区地域介護予防推進センター

075-(801) 0389