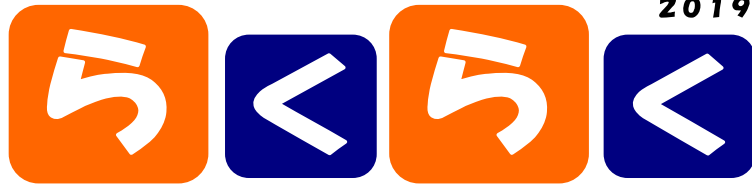


からだ
★身体




★体操

会場 柳池自治会館

時間 午前10時45分～11時45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～ <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">個別相談会 実施します</div> |

持ち物

水分補給のための飲み物

汗拭きタオル 中靴



※動きやすい服装でお越しください

【お問い合わせ】

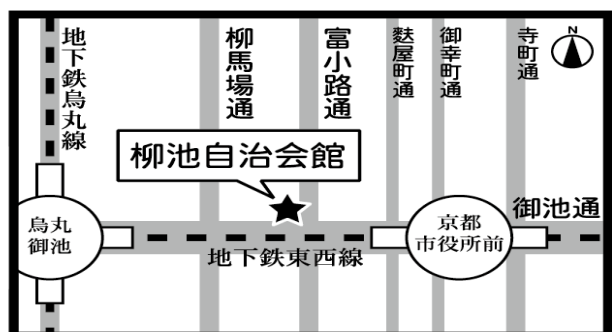
中京区地域介護予防推進センター

075-(801) 0389

会場地図

柳池自治会館

(京都市中京区守山町157)



● 地下鉄東西線「京都市役所前」駅から西へ徒歩10分

★徒歩または公共の交通機関をご利用ください