


会場 柳池自治会館

時間 午後1時30分~2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 中靴



※動きやすい服装でお越しください

【お問い合わせ】

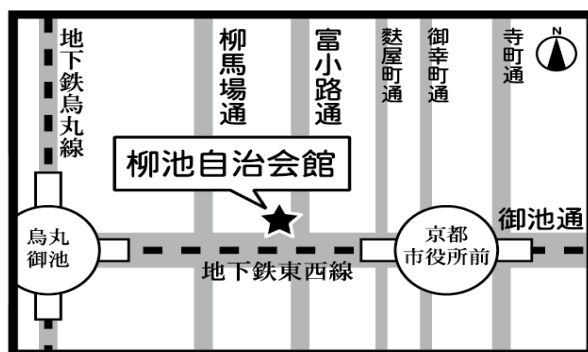
中京区地域介護予防推進センター

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