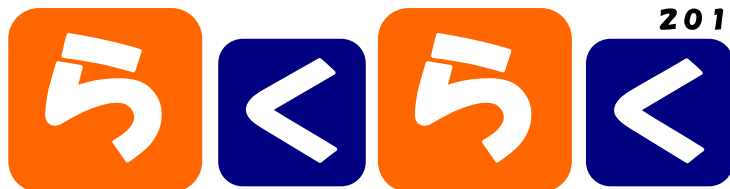


からだ  
★身体


★体操

**会場** 京都国際マンガミュージアム 1階  
(龍池学区地域集会室)

**時間** 午後1時30分~2時30分

(第1・3火曜日)

※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	1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
	15日	
11月	5日	『脚』を鍛えよう! ~いつまでも自分の足で歩くために~
	19日	
12月	3日	『体幹』を鍛えよう! ~姿勢を保つために~
	17日	
1月	7日	『バランス』を鍛えよう! ~ふらつき・転倒しないために~
	21日	
2月	4日	『脳』を鍛えよう! ~頭も身体も若返り~
	18日	
3月	3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?~
	17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; margin-top: 10px;">             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

※動きやすい服装でお越しください



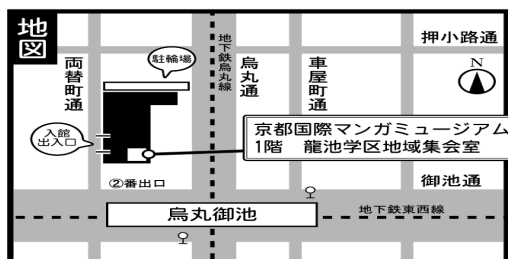
【お問い合わせ】

中京区地域介護予防推進センター  
075-(801) 0389

## 会場地図

京都国際マンガミュージアム  
1階 龍池学区地域集会室

(京都市中京区両替町通御池上ル東側)



- 市バス/京都バス「烏丸御池」下車徒歩2分
- 地下鉄「烏丸御池」駅2番出口から徒歩1分

★徒歩または公共の交通機関をご利用ください