

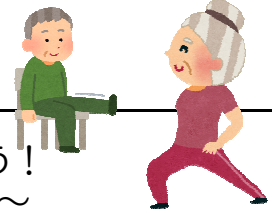
**会場** 京都国際マンガミュージアム 1階  
(龍池学区地域集会室)

**時間** 午後2時45分～3時45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	
<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～

**持ち物**

水分補給のための飲み物

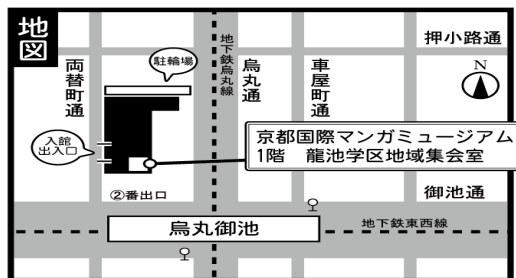
汗拭きタオル



※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

【お問い合わせ】

中京区地域介護予防推進センター

075-(801) 0389