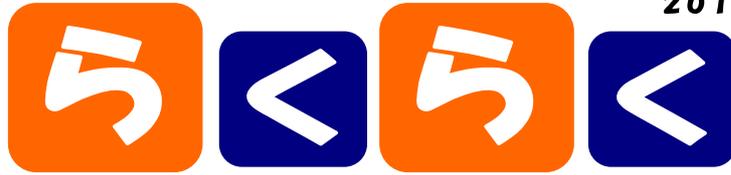


からだ  
★身体



体操★

**会場** 更生保護法人 盟親

**時間** 午前9時30分~10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～
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		『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 

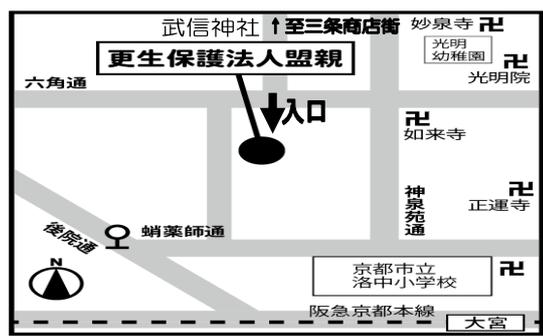
※動きやすい服装でお越しください

**【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**

更生保護法人盟親  
(京都市中京区六角通神泉苑西入因幡町 112-4)



- 市バス「みぶ操車場前」から徒歩5分
- 阪急「大宮」駅から徒歩10分
- ★ 徒歩または公共の交通機関をご利用ください