


**会場** 朱三自治会館

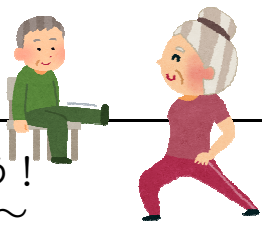
**時間** 午後1時30分～2時30分

**(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	
<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～

**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

※動きやすい服装でお越しください



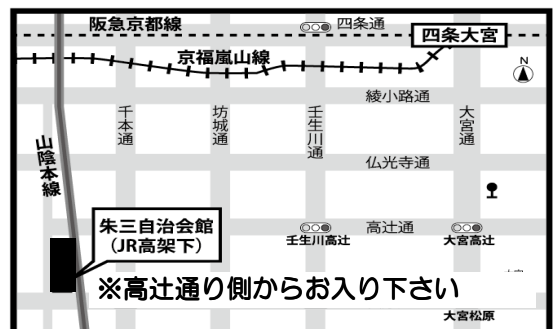
**【お問い合わせ】**

中京区地域介護予防推進センター

075-(801) 0389

**会場地図**

朱三自治会館  
(京都府京都市中京区壬生松原町19-2)



- 市バス/京都バス「大宮松原」から徒歩10分
  - 阪急/京福「四条大宮」駅から徒歩15分
- ★徒歩または公共の交通機関をご利用ください