


会場 朱三自治会館

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	
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】

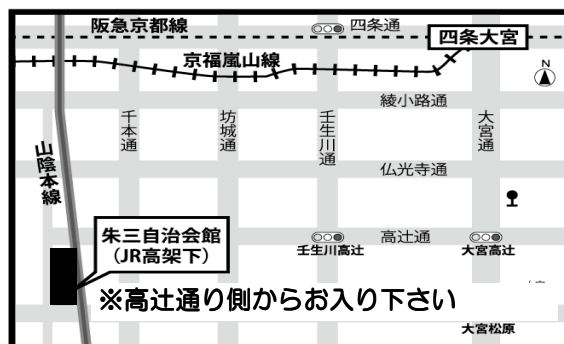
中京区地域介護予防推進センター

075-(801) 0389

会場地図

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