

からだ ★身体 **らくらく** 体操★

**会場** 響の館

**時間** 午前9時30分~10時30分

**(第1・3水曜日)**

※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	2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
	16日	
11月	6日	『脚』を鍛えよう! ~いつまでも自分の足で歩くために~
	20日	
12月	4日	『体幹』を鍛えよう! ~姿勢を保つために~
	18日	
1月	15日	『バランス』を鍛えよう! ~ふらつき・転倒しないために~
	29日(振替)	
2月	5日	『脳』を鍛えよう! ~頭も身体も若返り~
	19日	
3月	4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?~
	18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**

響の館

(中京区釜座通り御池上る下松屋町713)



● 地下鉄烏丸線「烏丸」駅から徒歩7分  
地下鉄東西線「二条城前」駅から徒歩7分

★徒歩または公共の交通機関をご利用ください