


会場 京都市中京老人福祉センター

時間 午後1時30分～2時30分

(第2・4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	9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
	23日	
11月	13日	『脚』を鍛えよう！ ～いつまでも自分の足で歩くために～
	27日	
12月	11日	『体幹』を鍛えよう！ ～姿勢を保つために～
	25日	
1月	8日	『バランス』を鍛えよう！ ～ふらつき・転倒しないために～
	22日	
2月	12日	『脳』を鍛えよう！ ～頭も身体も若返り～
	26日	
3月	11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？～
	25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】

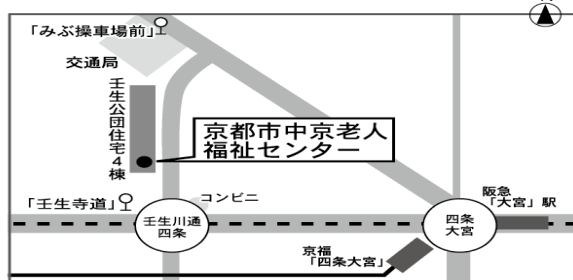
中京区地域介護予防推進センター

075-(801) 0389

会場地図

京都市中京老人福祉センター

(京都市中京区壬生坊城町48-3 壬生公団住宅4棟1階)



- 市バス「みぶ操車場前」下車徒歩3分
- 市バス/京都バス「壬生寺道」下車徒歩3分
- 阪急「大宮」駅から徒歩5分
- 京福電鉄「四條大宮」駅から徒歩5分

★徒歩または公共の交通機関をご利用ください