


会場 京都アスニー 2階 第2サークル活動室

時間 午前10時45分~11時45分

(第2・4金曜日)

※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	11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
	25日	
11月	8日	『脚』を鍛えよう! ~いつまでも自分の足で歩くために~
	22日	
12月	13日	『体幹』を鍛えよう! ~姿勢を保つために~
	27日	
1月	10日	『バランス』を鍛えよう! ~ふらつき・転倒しないために~
	24日	
2月	14日	『脳』を鍛えよう! ~頭も身体も若返り~
	28日	
3月	27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?~
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~

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

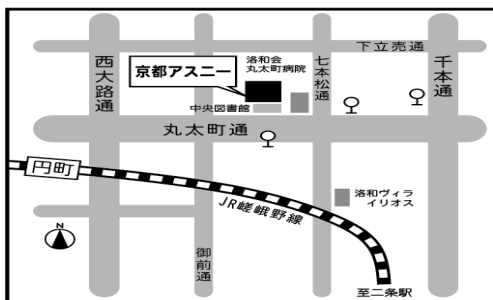
【お問い合わせ】

中京区地域介護予防推進センター

075-(801) 0389

会場地図

京都アスニー2階 第2サークル活動室
(京都市中京区丸太町通七本松西入ル)



●市バス/京都バス「丸太町七本松」下車徒歩すぐ
「千本丸太町」下車徒歩5分

★徒歩または公共の交通機関をご利用ください