

会 場 京都市聴覚言語障害センター 2階 第一研修室

時 間 午後2時45分～3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！<br>～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！<br>～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！<br>～姿勢を保つために～              |
|                        | 27日 |                                       |
| 1月                     | 10日 | 『バランス』を鍛えよう！<br>～ふらつき・転倒しないために～       |
|                        | 24日 |                                       |
| 2月                     | 14日 | 『脳』を鍛えよう！<br>～頭も身体も若返り～               |
|                        | 28日 |                                       |
| 3月                     | 13日 | 『自分の身体』について考えよう！<br>～弱点は克服できましたか？～    |
|                        | 27日 |                                       |
| 特別編<br>※教室のいずれかでおこないます |     | 『オーラルフレイル』<br>～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

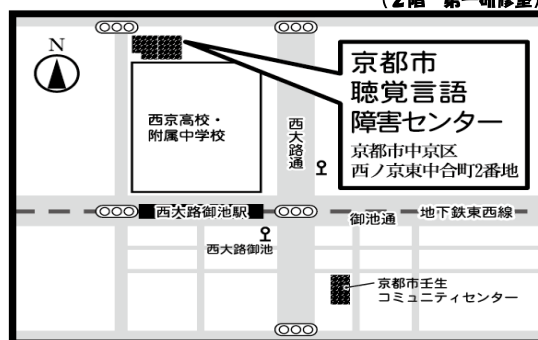
【お問い合わせ】

中京区地域介護予防推進センター

075-(801) 0389

## 会場地図

京都市聴覚言語障害センター  
(2階 第一研修室)



- 地下鉄「西大路御池」駅から徒歩3分
  - 市バス/京都バス「西大路御池」下車徒歩3分
- ★徒歩または公共の交通機関をご利用ください