


会場 朱五自治会館 2階

時間 午前9時30分~10時30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	13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？～
	27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～

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】

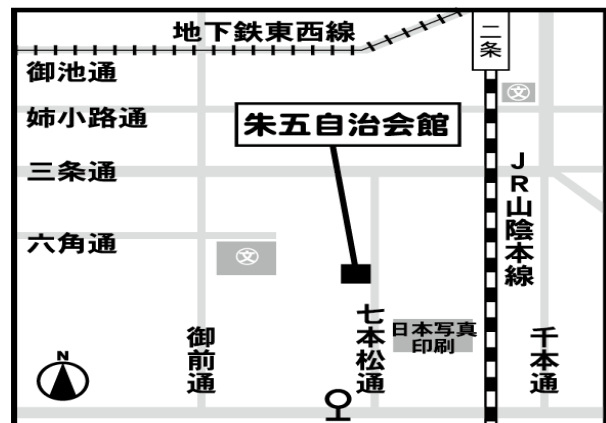
中京区地域介護予防推進センター

075-(801) 0389

会場地図

朱五自治会館 2階

(京都市中京区壬生神明町)



●市バス「四条中新道」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