




**会場** 朱五自治会館 2階

**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	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	
<b>特別編</b>  ※教室のいずれかでおこないます		<b>『オーラルフレイル』</b> ~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】

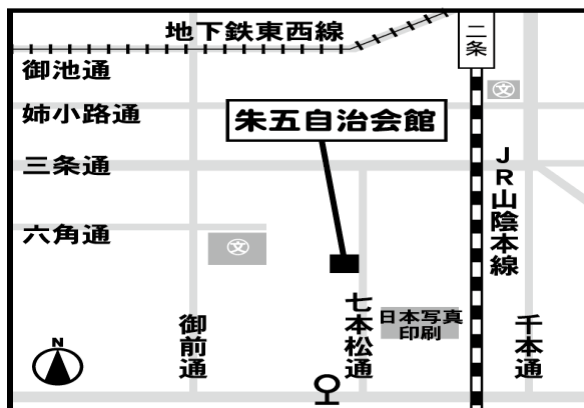
中京区地域介護予防推進センター

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