




会場 朱七自治会館 2階

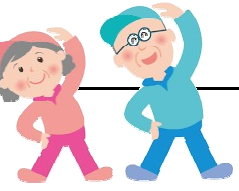
時間 午前10時45分~11時45分

(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	
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

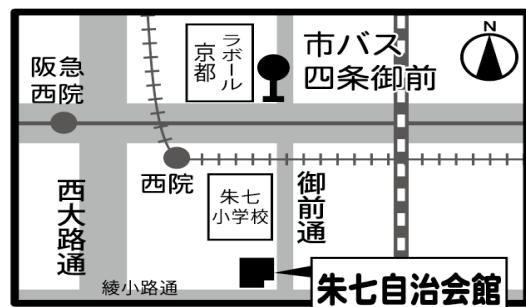


※動きやすい服装でお越しください

会場地図

朱七自治会館 2階

(京都府京都市中京区壬生東土居ノ内町20)



- 阪急「西院」駅から東へ徒歩5分
- 市バス「四条御前通」からすぐ

★徒歩または公共の交通機関をご利用ください

【お問い合わせ】

中京区地域介護予防推進センター

075-(801) 0389