

からだ
★身体 と < と < 体操★

会 場 京都アスニー 2階 第2サークル活動室

時 間 午後1時30分～2時30分

(第2・4月曜日)

※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	28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
11月	11日	『脚』を鍛えよう！ ～いつまでも自分の足で歩くために～
	25日	
12月	9日	『体幹』を鍛えよう！ ～姿勢を保つために～
	23日 (第2サークル室)	
1月	27日	『バランス』を鍛えよう！ ～ふらつき・転倒しないために～
2月	10日	『脳』を鍛えよう！ ～頭も身体も若返り～
3月	9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？～
	23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

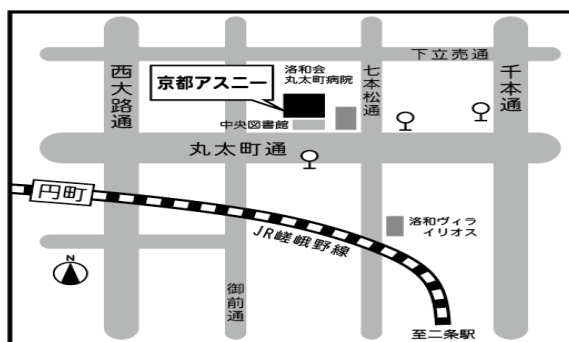
【お問い合わせ】

中京区地域介護予防推進センター

075-(801) 0389

会場地図

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