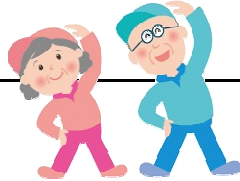



**会場** 特別養護老人ホーム 都和のはな 3階

**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	
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	
<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～ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">個別相談会 実施します</span>

**持ち物**

水分補給のための飲み物

汗拭きタオル 中靴



※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**

特別養護老人ホーム 都和のはな 3階  
(京都府京都市中京区西ノ京小堀池町3-4)



注意：手前の入口ではなく、奥の入口が教室に行くエレベーターの場所です。お間違えのないようにお願いします。

●市バス「西ノ京塚本町」下車すぐ ●JR「円町」駅から徒歩10分  
★徒歩または公共の交通機関をご利用ください