

からだ
★身体 **と** **<** **と** **<** 体操★

2019年10月～2020年3月

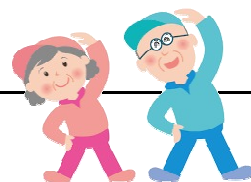
会場 特別養護老人ホーム 都和のはな 3階

時間 午後2時45分～3時45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	
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 中靴



※動きやすい服装でお越しください

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

中京区地域介護予防推進センター

075-(801) 0389