

会場 京都市中京老人福祉センター

時間 午前10時45分～11時45分

(第1・3土曜日)

※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	5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
	19日	
11月	2日	『脚』を鍛えよう！ ～いつまでも自分の足で歩くために～
	16日	
12月	7日	『体幹』を鍛えよう！ ～姿勢を保つために～
	21日	
1月	4日	『バランス』を鍛えよう！ ～ふらつき・転倒しないために～
	18日	
2月	1日	『脳』を鍛えよう！ ～頭も身体も若返り～
	15日	
3月	7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？～
	21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～ <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; text-align: center;"> 個別相談会 実施します </div>

持ち物

水分補給のための飲み物

汗拭きタオル

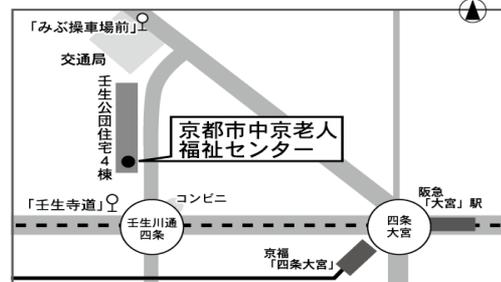


※動きやすい服装でお越しください

会場地図

京都市中京老人福祉センター

(京都市中京区壬生坊城町48-3 壬生公団住宅4棟1階)



- 市バス「みぶ操車場前」下車徒歩3分
- 市バス/京都バス「壬生寺道」下車徒歩3分
- 阪急「大宮」駅から徒歩5分
- 京福電鉄「四条大宮」駅から徒歩5分

★徒歩または公共の交通機関をご利用ください

【お問い合わせ】

中京区地域介護予防推進センター

075- (801) 0389