

からだ  
★身体




★体操★

**会 場** 京都アスニー 2階 第2サークル活動室

**時 間** 午前10時45分～11時45分

(第2・4木曜日)

※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	10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
	24日	
11月	14日	『脚』を鍛えよう！ ～いつまでも自分の足で歩くために～
	28日	
12月	12日	『体幹』を鍛えよう！ ～姿勢を保つために～
	26日	
1月	9日	『バランス』を鍛えよう！ ～ふらつき・転倒しないために～
	23日	
2月	13日	『脳』を鍛えよう！ ～頭も身体も若返り～
	27日	
3月	12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？～
	26日	
<b>特別編</b>  ※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

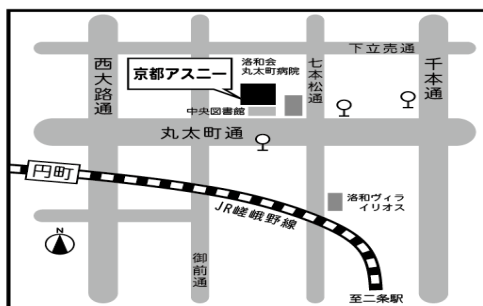
【お問い合わせ】

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