



**会場 銅駝会館**

**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		<b>『オーラルフレイル』</b> ～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

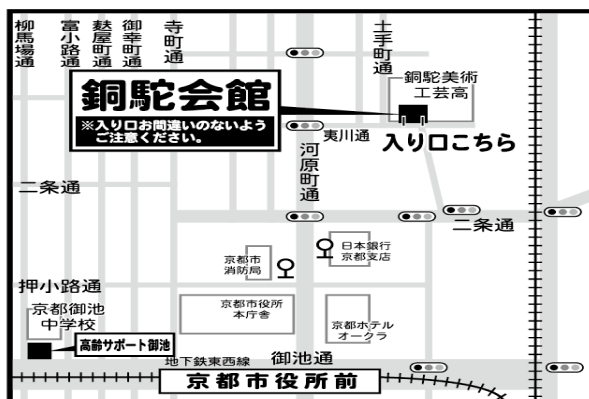


※動きやすい服装でお越しください

**会場地図**

**銅駝会館**

(京都市中京区土手町竹屋町下鉾田542)



- 地下鉄東西線「京都市役所前」駅から北へ徒歩10分
  - 市バス「京都市役所前」/京都バス「河原町二条」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