

会場 柳池自治会館

時間 午後2時45分~3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	
特別編		『オーラルフレイル』 ~老化は口からストップしよう~

特別編

※教室のいずれかでおこないます

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

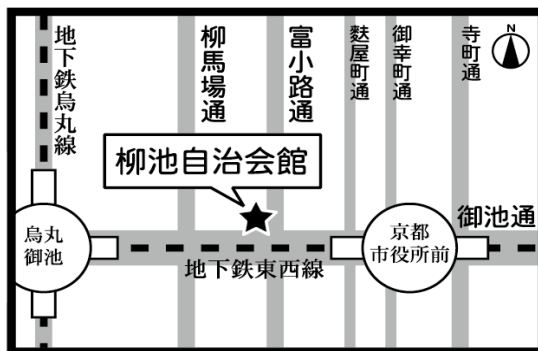
※動きやすい服装でお越しください



会場地図

柳池自治会館

(京都市中京区守山町157)



● 地下鉄東西線「京都市役所前」駅から西へ徒歩10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