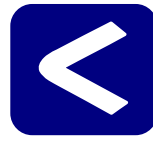


からだ
★身体



★体操★

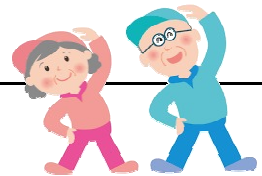
会場 京都国際マンガミュージアム 1階
(龍池学区地域集会室)

時間 午後1時30分~2時30分

(第2・4火曜日)

※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	8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
	29日(振替)	
11月	12日	『脚』を鍛えよう! ~いつまでも自分の足で歩くために~
	26日	
12月	10日	『体幹』を鍛えよう! ~姿勢を保つために~
	24日	
1月	28日	『バランス』を鍛えよう! ~ふらつき・転倒しないために~
2月	25日	『脳』を鍛えよう! ~頭も身体も若返り~
3月	10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?~
	24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



※動きやすい服装でお越しください

会場地図

京都国際マンガミュージアム
1階 龍池学区地域集会室

(京都市中京区両替町通御池上ル東側)



- 市バス/京都バス「烏丸御池」下車徒歩2分
- 地下鉄「烏丸御池」駅2番出口から徒歩1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