

からだ
★身体 **とく** **とく** 体操★

2019年10月～2020年3月

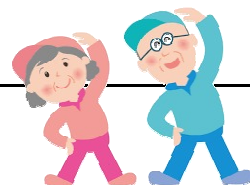
会場 朱三自治会館

時間 午前10時45分～11時45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	14日	『バランス』を鍛えよう！ ～ふらつき・転倒しないために～
	28日	
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

【お問い合わせ】

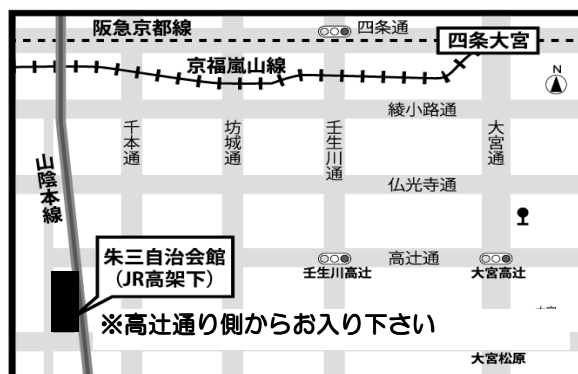
中京区地域介護予防推進センター

075-(801) 0389

会場地図

朱三自治会館

(京都府京都市中京区壬生松原町19-2)



※高辻通り側からお入り下さい

- 市バス/京都バス「大宮松原」から徒歩10分
- 阪急/京福「四条大宮」駅から徒歩15分

★徒歩または公共の交通機関をご利用ください