

からだ
★身体 **と** **<** **と** **<** 体操★

会場 響の館

時間 午前10時45分～11時45分

(第2・4水曜日)

※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	9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
	23日	
11月	13日	『脚』を鍛えよう！ ～いつまでも自分の足で歩くために～
	27日	
12月	11日	『体幹』を鍛えよう！ ～姿勢を保つために～
	25日	
1月	8日	『バランス』を鍛えよう！ ～ふらつき・転倒しないために～
	22日	
2月	12日	『脳』を鍛えよう！ ～頭も身体も若返り～
	26日	
3月	11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？～
	25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

中靴

※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

響の館

(中京区釜座通り御池上る下松屋町713)



- 地下鉄烏丸線「烏丸」駅から徒歩7分
- 地下鉄東西線「二条城前」駅から徒歩7分

★徒歩または公共の交通機関をご利用ください