

からだ
★身体 **とく** **とく** 体操★

2019年10月～2020年3月

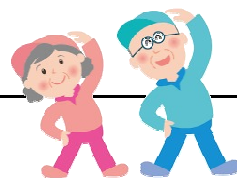
会場 本能自治会館 2階

時間 午前9時30分～10時30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

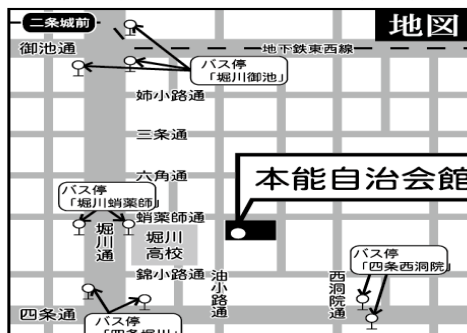
※動きやすい服装でお越しください



会場地図

本能自治会館 2階

(京都市中京区油小路通蛸薬師南東角)



- 市バス「堀川蛸薬師」下車徒歩3分
- 市バス／京都バス「四条堀川」「四条西洞院」下車徒歩7分
- 「堀川御池」下車徒歩10分
- 地下鉄「二条城前」駅から徒歩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