

からだ
★身体 **とく** **とく** 体操★

会場 本能自治会館 2階

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

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