


《夏季介護予防特別教室》

# 生活動作をスムーズに!!

参加無料

～これからは **貯筋**  **生活**～

## 教室内容

**1回目・2回目**

しなやかな筋肉を作ろう

**3回目・4回目**

眠った筋を呼び覚まそう

**5回目・6回目・7回目**

貯筋でころばん生活

開催期間：2016年7月4日（月）～8月29日（月）

申し込み方法

**※電話のみでの申し込みとなります  
(先着順 代理申し込み不可)  
ご希望の会場と時間帯をお伝え下さい**

申し込み開始日

**5月30日（月）13:00から**

申し込み締め切り

**6月24日（金）17:00まで**

京都市中京区地域介護予防推進センター TEL 075-801-0389

# 全教室7回シリーズ/定員10人

★介護保険サービスを受けていない65歳以上の方が対象です

曜日	場所	学区	日程	時間
月	都和のはな	朱八	7月4・11・25日 8月1・8・22・29日	1部13:30～14:15 / 2部14:30～15:15 / 3部15:30～16:15
火	朱三自治会館	朱三	7月5・12・19・26日 8月2・9・23日	1部10:00～10:45 / 2部 11:00～11:45 3部13:30～14:15 / 4部14:30～15:15 / 5部15:30～16:15
水	響の館	城巽	7月6・13・20・27日 8月3・17・24日	1部10:00～10:45 / 2部 11:00～11:45
	本能自治会館	本能	7月6・13・20・27日 8月3・17・24日	1部13:30～14:15 / 2部14:30～15:15 / 3部15:30～16:15
	中京いきいき 市民活動センター	朱四	7月6・13・20・27日 8月3・17・24日	1部13:30～14:15 / 2部14:30～15:15 / 3部15:30～16:15
木	京都アスニー	朱二	7月7・14・21・28日 8月4・18・25日	1部10:00～10:45 / 2部 11:00～11:45
	銅駝会館	銅駝	7月7・14・21・28日 8月4・18・25日	1部13:30～14:15 / 2部14:30～15:15 / 3部15:30～16:15
	柳池自治会館	柳池	7月7・14・21・28日 8月4・18・25日	1部10:00～10:45 / 2部 11:00～11:45 3部13:30～14:15 / 4部14:30～15:15 / 5部15:30～16:15
	中京老人 福祉センター	朱一	7月7・14・21・28日 8月4・18・25日	1部 15:15～16:00
金	京都アスニー	朱二	7月8・15・22・29日 8月5・19・26日	1部10:00～10:45 / 2部 11:00～11:45
	朱五自治会館	朱五	7月8・15・22・29日 8月5・19・26日	1部10:00～10:45 / 2部 11:00～11:45
	朱七自治会館	朱七	7月8・15・22・29日 8月5・19・26日	1部13:30～14:15 / 2部14:30～15:15 / 3部15:30～16:15
	聴覚言語 障害センター	朱八	7月8・15・22・29日 8月5・19・26日	1部13:30～14:15 / 2部14:30～15:15 / 3部15:30～16:15

**全教室終了後15分間相談会開催!**  
日頃気になっていることなど  
この機会にご相談下さい!



会場地図は裏面をご参照下さい →

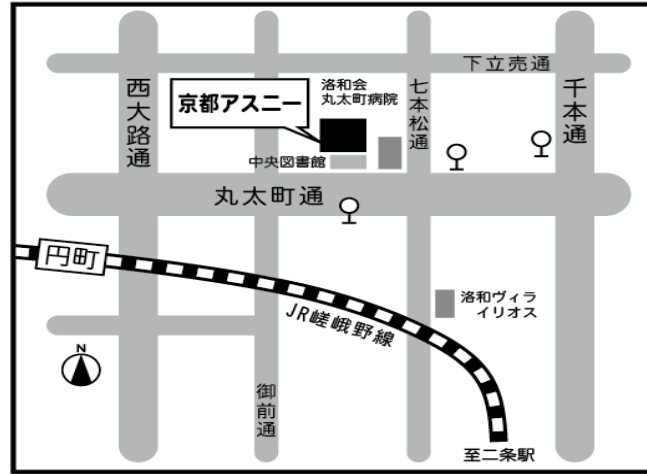
# 会場地図

## 特別養護老人ホーム 都和のはな3階 (京都府京都市中京区西ノ京小堀池町3-4)



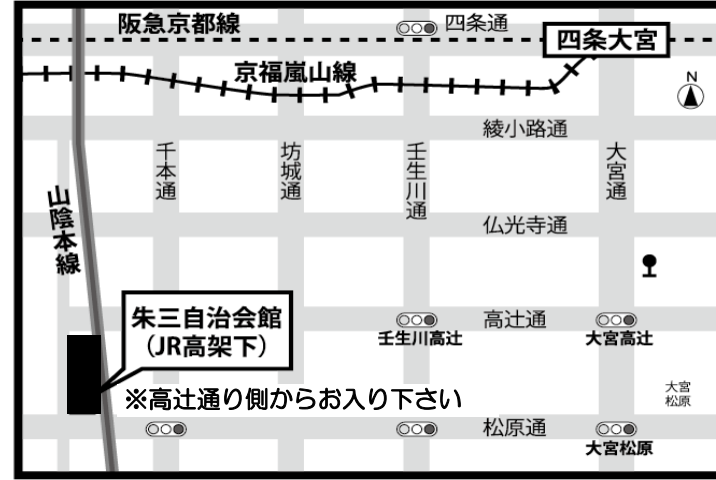
- 注意：手前の入口ではなく奥の入口が教室に行くエレベーターの場所です。お間違えないようお願いします。
- 市バス「西ノ京塚本町」下車すぐ ●JR「円町」駅から徒歩10分

## 京都アスニー 2階 (京都市中京区丸太町通七本松西入ル)



- 市バス/京都バス「丸太町七本松」下車徒歩すぐ ●「千本丸太町」下車徒歩5分

## 朱三自治会館 (京都府京都市中京区壬生松原町19-2)



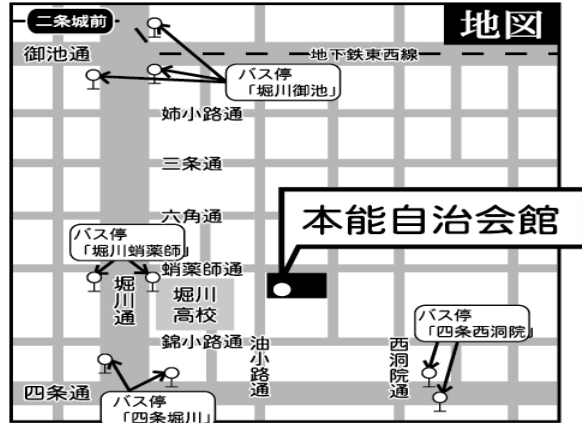
- 市バス/京都バス「大宮松原」から徒歩10分
- 阪急/京福「四条大宮」駅から徒歩15分

## 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

## 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

## 京都市中京いきいき市民活動センター (京都市中京区西ノ京新建町3)



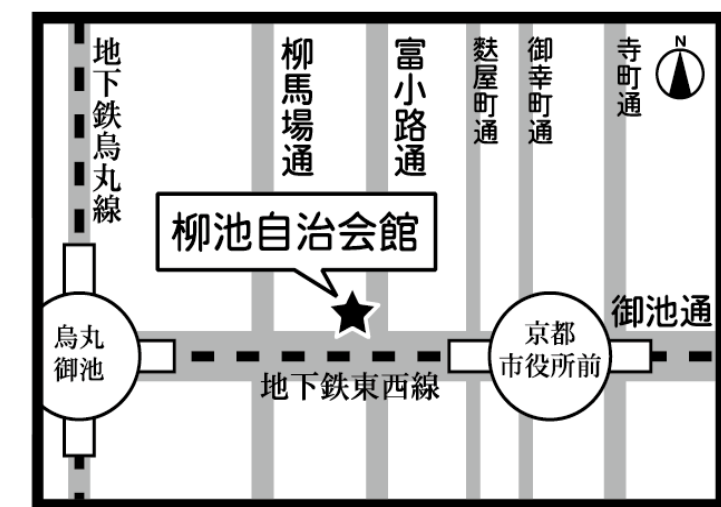
- 地下鉄「西大路御池」駅1番出口から徒歩2分
- 京福電鉄「西大路三条」駅から徒歩3分
- 市バス/京都バス「西大路御池」「西大路三条」下車徒歩3分

## 銅駝会館 (京都市中京区土手町竹屋町下鉾田542)



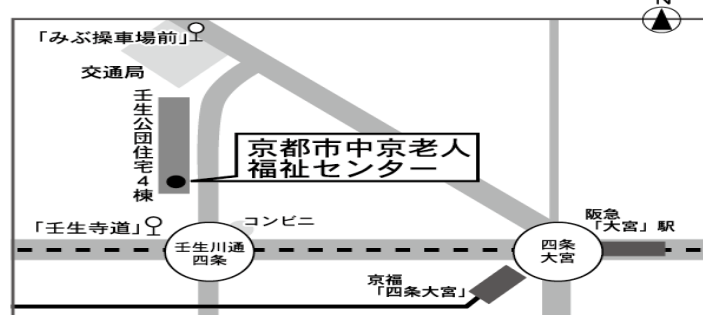
- 地下鉄東西線「京都市役所前」駅から徒歩10分
- 市バス「京都市役所前」/京都バス「河原町二条」から徒歩5分

## 柳池自治会館 (京都市中京区守山町157)



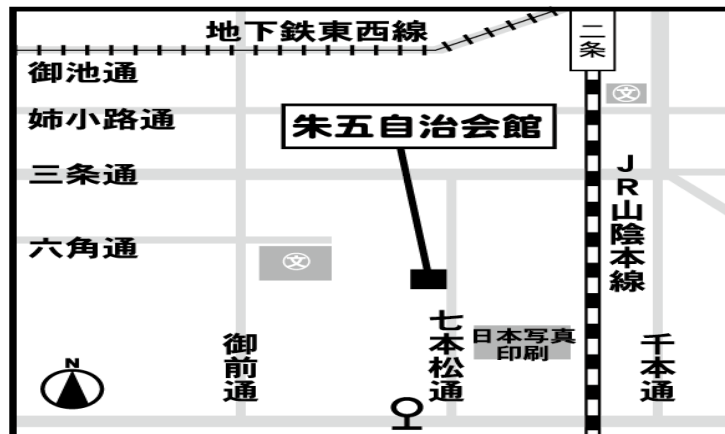
- 地下鉄東西線「京都市役所前」駅から徒歩10分

## 京都市中京老人福祉センター (京都市中京区壬生坊城町48-3 壬生公団住宅4棟1階)



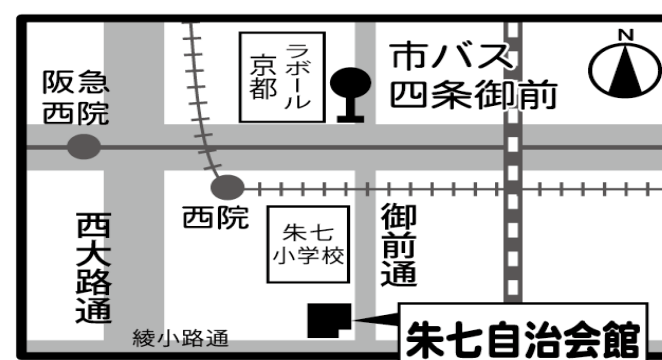
- 市バス「みぶ操車場前」下車徒歩3分
- 市バス/京都バス「壬生寺道」下車徒歩3分
- 阪急「大宮」駅から徒歩5分
- 京福電鉄「四条大宮」駅から徒歩5分

## 朱五自治会館 2階 (京都市中京区壬生神明町)



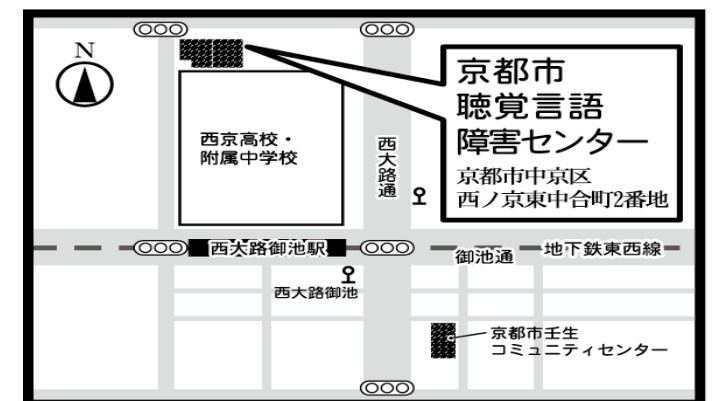
- 市バス「四条中新道」から徒歩5分

## 朱七自治会館 2階 (京都府京都市中京区壬生東土居ノ内町20)



- 阪急「西院」駅から徒歩5分
- 市バス「四条御前通」からすぐ

## 京都市聴覚言語障害センター



- 地下鉄「西大路御池」駅から徒歩3分
- 市バス/京都バス「西大路御池」下車徒歩3分