

# 健 康 体 操

体力に自信がある・ないに関わらず介護予防を目的とした体操を実施いたします！  
一緒に健康維持・増進を目指しませんか？

【会場】 元生祥小学校（下記地図参照）

【日時】 令和元年  
4月～6月  
（毎週火曜日）

午前10時45分～11時45分

【対象者】 中京区在住の65歳以上の方

【申込方法】 お申し込みは不要です

【安全な運営にご協力お願いします】

※参加は医師からの運動制限のない方に限ります。

※当日は運動しやすい服装でお越し下さい。

※体調不良の場合はお休みいただくなど  
無理のない範囲（自己責任）でご参加ください。



参加  
無料

自由  
参加

## 会 場 地 図

### 元生祥小学校体育館

（京都市中京区富小路通六角下ル）

★お手洗いは、和式となりますのでご了承ください。



●市バス/京都バス「堺町御池」「四条高倉」下車徒歩7分

「京都市役所前」「四条河原町」下車徒歩8分

●地下鉄「京都市役所前」駅から徒歩8分

★徒歩または公共の交通機関をご利用ください

## 持 ち 物

■水分補給のための飲み物

■汗拭きタオル

■中靴



お問い合わせ



075-(801) 0389

〒604-8402

京都市中京区聚楽廻西町186（洛和ヴィライリオス内）

京都市委託事業 中京区地域介護予防推進センター