



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？

健康体操

【会場】 銅駝会館（下記地図参照）

【日時】 令和元年 4月～9月

（第1・3木曜日）

午後1時30分～2時30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。

自由
参加

参加
無料



会場地図

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」駅から北へ徒歩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
- ★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



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