



京都サンガF.C. 健康アカデミー



《中京区内4包括支援センター企画 “中京元気の会大会” との共同イベント》 @ウィングス京都（参加無料）

京都サンガ F.C.では、Jリーグの理念に基づき、生涯健康に過ごせる社会づくりを目指して、皆様に気軽な運動をしていただく「京都サンガF.C.健康アカデミー」を2007年から開催しています。サンガのスタッフと一緒に、楽しく体を動かしてみませんか？
たくさんのおみなさまのご参加をお待ち致しております

日時：2014年 **1月31日(金)**

14:00~15:30 (受付：13:30~)

場所：ウィングス京都4階スポーツルーム
京都市中京区東洞院通六角下る御射山町 262

内容：ウォーミングアップ、ストレッチ
サッカーボールを使った運動
転倒予防、メタボ対策などの講話 など

指導：京都サンガF.C.ホームタウンアカデミーコーチ
健康体づくりの会講師

対象者：中京区内にお住まいの 60 歳以上で運動制限のない方

参加費：無料

定員：100名程度

持参物：運動のできる服装
屋内用シューズ、汗ふきタオル、飲料水

締切日：1月17日(金)

※会場スペースの許す限り、当日の受付も可能です。

ウィングス京都

○地下鉄烏丸御池駅（5番出口）または地下鉄四条駅・阪急烏丸駅（20番出口）下車徒歩約5分

※ ご来場は、地下鉄・バスなど、環境にやさしい公共交通機関をご利用ください。



お申込：お住まいの学区の**高齢サポート**・（地域包括支援センター）までお電話にてお申込ください。
または、京都サンガF.C.（担当：山口）まで TEL:0774-55-7603

お住まいの学区	西ノ京申込先	電話
教業、朱雀第一、朱雀第二、朱雀第六	高齢サポート・朱雀（朱雀地域包括支援センター）	801-1384
朱雀第四、朱雀第五、朱雀第八	高齢サポート・西ノ京（西ノ京地域包括支援センター）	841-0883
城巽、本能、乾、朱雀第三、朱雀第七	高齢サポート・本能（本能地域包括支援センター）	254-0021
銅駝、立誠、富有、柳池、生祥、竹間、初音、日彰、梅屋、龍池、明倫	高齢サポート・御池（御池地域包括支援センター）	257-5810

主催：株式会社京都パープルサンガ 後援：京都市
共催：中京区内高齢サポート・（地域包括支援センター）、中京区地域介護予防推進センター、健康体づくりの会
協賛：株式会社ユー・ピー・ディー

ゆう薬局 は京都サンガF.C.健康アカデミーを応援しています。