

のんびり教室：火曜日 午後マット運動クラス



はじめようフレイル予防!!

介護を必要とせず、いつまでも元気に暮らせるよう
運動を中心に口腔体操や栄養講話を取り入れた
複合型の教室です。3ヶ月間で習得した内容を
ご自宅や仲間につづけて健康寿命を延ばしましょう!

日程

10月	7日 14日 21日 28日
11月	4日 11日 18日 25日
12月	2日 9日 16日 23日

★初回10/7 と 12/16 はオリエンテーション、体力測定予定

場所

桂会館 1階 (阪急桂駅 東口)

時間

A 午後 1 時 50 分 ~ 午後 2 時 40 分

B 午後 2 時 50 分 ~ 午後 3 時 40 分

対象

65歳以上で介護認定を受けておられない方
医師等からの運動制限がない方
床からの立ち上がりが可能な方

定員

A・B とも … 各 9 名

申込み

お電話にてお申し込みください
京都市西京区地域介護予防推進センター まで

電話 : 075-392-7874

受付 : 9 月 1 日 (月) ~ 9 月 12 日 (金)
(8:30 ~ 17:30 / 土日除く)

※初回ご参加をお願いします。

※定員を超える申し込みがあった場合は抽選とさせていただきます。

持ち物

飲み物・タオル・上靴・靴袋

★都合により、講師が途中で変更になることがありますので、あしからずご了承ください。

