

のんびり教室：火曜日 午前クラス



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 西京区役所 洛西支所 2階会議室（境谷大橋 西詰）

時 間 **A** 午前 9 時 30 分 ～ 午前 10 時 20 分
B 午前 10 時 30 分 ～ 午前 11 時 20 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

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

★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、あらかじめご了承ください。