

らくらく教室：水曜日 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。
体力に自信がない方向けの3ヶ月間、機能訓練し回復を目的とします。
椅子に座っての運動で無理なくご参加いただけます。

日 程	10月	1日	8日	15日	22日
	11月	5日	12日	19日	26日
	12月	3日	10日	17日	24日

★初回10/1 と 12/17 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歳以上で医師等からの運動制限のない方
★介護保険や総合事業の対象者が優先されます

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、あらかじめご了承ください。

