

らくらく教室：水曜日 午後クラス



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	29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

西京区役所 洛西支所 2階会議室（境谷大橋 西詰）

時 間

A 午後 1 時 30 分～午後 2 時 20 分

B 午後 2 時 30 分～午後 3 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

★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。

