

のんびり★トレーニングクラス

椅子に座ってできる運動を実施いたします。
自宅でも続けて実施していただける簡単な内容をご紹介します。この機会に是非ご参加ください！



日程

1月	5日	12日	19日	26日	
2月	2日	9日	16日	23日	
3月	2日	9日	16日	23日	30日

★全13回 ★すべて火曜日

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30分
B 午後3時00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

定員 **A・B** とも … 各10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 : 12月14日(月)～12月17日(木)
(8:30～17:30 / 土日除く)

※抽選になる場合もあります。

※初回ご参加をお願いします。

持ち物 飲み物・タオル・上靴・下靴用靴袋

★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。