

京都市
西京区地域介護予防
推進センター

令和3年度
4月開始
運動教室



お気軽にお問合せください

京都市西京区地域介護予防推進センター

☎075-392-7874

2021年2月発行

のんびり運動教室

場所	★桂会館 2階	
曜日	水曜日 第1・3・5週目	
時間	①9:30~	②10:30~
曜日	水曜日 第2・4週目	
時間	①9:30~	②10:30~

場所	★西京区役所	
曜日	火曜日 第2・4週目	
時間	①9:30~	②10:30~
曜日	金曜日 第2・4週目	
時間	①13:30~	②14:30~

場所	★洛西支所	
曜日	火曜日 第1・3週目	
時間	①9:30~	②10:30~
曜日	金曜日 第1・3週目	
時間	①9:30~	②10:30~
曜日	金曜日 第2・4週目	
時間	①9:30~	②10:30~

のんびり運動教室 トレーニングクラス

場所	★桂会館 1階	
曜日	火曜日 第1・3・5週目	
時間	①13:50~	②14:50~
曜日	火曜日 第2・4週目	
時間	①13:50~	②14:50~

場所	★洛西支所	
曜日	金曜日 第1・3週目	
時間	①13:30~	②14:30~
曜日	金曜日 第2・4週目	
時間	①13:30~	②14:30~

らくらく運動教室

場所	★桂会館 1階	
曜日	水曜日 第1・3週目	
時間	①9:30~	②10:30~
曜日	水曜日 第2・4週目	
時間	①9:30~	②10:30~

場所	★洛西支所	
曜日	水曜日 第1・3週目	
時間	①13:30~	②14:30~
曜日	水曜日 第2・4週目	
時間	①13:30~	②14:30~

老人福祉センター事業

※お申込は各老人福祉センターへ

場所	★洛西老人福祉センター	
月曜のんびり体操		
曜日	月曜日 第2・4週目	
時間	①13:30~	②14:30~
木曜のんびり体操		
曜日	木曜日 第1・3週目	
時間	①9:30~	②10:30~
リラククスストレッチ		
曜日	木曜日 第2・4週目	
時間	①9:30~	②10:30~
簡単エアロビクス		
曜日	金曜日 第2・4週目	
時間	①9:30~	②10:30~

