

のんびり運動教室

西京
区役所

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いたします。この機会に是非ご参加ください！



日程	11月	9日	16日	12月	21日	28日	
	1月	4日	11日	25日	2月	8日	22日
	3月	8日	22日	★火曜日		★全11回	

場所 西京区役所 2階会議室

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のない方

定員 **A・B** とも … 各 7 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 : 10月18日(月)～10月21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

※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。

京都市西京区地域介護予防推進センターとは

京都市から委託を受けて介護予防推進事業を実施しているセンターです