

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
をご紹介します。この機会に是非ご参加ください！



日程	11月 12日	12月 24日
	1月 7日 28日	2月 25日
	3月 11日 25日	★金曜日

★全7回

場所 西京区役所 2階会議室

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

