

「健康塾」

参加費無料 どなたでも参加OK 申し込み不要

住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らすことができるように、健康的な身体づくりを始めてみませんか。毎月テーマを変え、講座や実践を交え健康づくりのお手伝いをします。

場 所 京都ライトハウス 4階ホール

〒603-8302 京都市北区紫野花ノ坊町 11

開催日時 月曜日 10:00～11:30

鉛筆を
ご持参ください

持ち物 上靴、飲み物

直接会場へお越しください
興味のある方なら
どなたでも参加していただけます



1月27日「転ばん知恵と体操」

日常を振り返りながら、転倒予防についてのお話と自宅でできる運動をご紹介します。

2月24日「心と身体が元気になる体操」

リラクゼーションで心すっきり、ストレッチで身体すっきり、みんな知っている♪マンボのリズムで楽しく身体を動かしましょう！

3月24日「体重低下は筋力低下のサイン！」

知らないうちの体重減少は、筋肉量、内臓機能と免疫力の低下につながります。体重管理で体力の維持と向上に取り組みましょう！

京都ライトハウスへは…

北大路バスターミナル青のりばから

市バス【101】【204】【205】【206】

「千本北大路」下車 千本通を南へ50m西側

なお、北行きの市バス【6】【46】【206】は

「ライトハウス前」下車すぐ

《お問い合わせ》

京都市北区地域介護予防推進センター 494-0323

※気象庁より警報が出ている場合は中止させていただくことがあります。ご了承ください。