

保存版

# 健康体操

## 参加者募集 参加費無料

令和5年度も昨年度に引き続き、健康体操の事業を開催します。  
参加御希望の方は、ふるって御参加ください。

会場 京都市上鳥羽南部いきいき市民活動センター  
実施日 毎月2回第1・第4木曜日、午後2時～午後3時  
ただし、祝日と上鳥羽南部いきいきの休館日に伴い  
5月、11月、1月は変則的になってます。



内容 座位でタオルを使用し身体をほぐします。筋力トレーニングで下肢を中心に筋力を鍛え、整理体操で使った筋肉をほぐして疲れを残さないようにします。

準備物 動きやすい服装・タオル

講師 健康運動指導士 (京都市南区地域介護予防推進センター)

協力 京都市南区地域介護予防推進センター

主催・問合せ・申込み  
京都市上鳥羽南部いきいき市民活動センター (指定管理者：(株)丸起)  
〒601-8176 京都市南区上鳥羽山ノ本町332番地  
◇☎/075-672-3521 ◇Fax/075-662-0920 ◇mail/kamitobananbu@gmail.com

開館時間 午前10時～午後9時 (日曜日は午後5時まで) ※毎週火曜日、年末年始は休館

当センターには駐車場がありません。御来場の際には、市バス等公共交通機関を御利用ください。

京都市印刷物第 054174号 発行 京都市文化市民局地域自治推進室 令和5年5月

※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止又は変更になる場合がありますので、あらかじめ御了承ください。

※ 申込期限はありません。

令和5年度 活動予定日	
終了	10/5・26
5/11・25	11/2・30
6/1・22	12/7・28
7/6・27	1/11・25
8/3・24	2/1・22
9/7・28	3/7・28

講師の都合により変更になる場合があります。

※5月、11月、1月の実施日  
変則的になっております。ご注意ください。



facebook



ホームページ

京都市 CITY OF KYOTO

この印刷物が不要になれば「雑がみ」として古紙回収等へ!

アクセス：市バス「上鳥羽馬廻」

- ・(特18系統：九条大宮→吉祥院池田町→馬廻)
- ・(43系統：西大路九条→吉祥院池田町→馬廻)