

保存版

脳トレーニング & 爽やか体操

参加者募集！！

参加費は無料
募集のメ切はありません。

令和5年度も、昨年度に引き続き脳トレーニング等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。



令和5年度 活動予定日	
終了	10/23・30
5/8・22	11/13・27
6/12・26	12/11・25
7/10・24	1/22・29
8/14・28	2/5・26
9/11・25	3/11・25

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2・第4月曜日 午前10時～午前11時
 但し、第2月曜日は脳トレーニング、第4月曜日は爽やか体操

(第2月曜日) 脳トレーニング 間違い探しや計算問題、漢字クイズ等で集中力を高めながら頭を使う問題や指体操、
 ※準備物
 ・筆記用具
 思い出クイズ等、認知症予防にも繋がるトレーニングです。

(第4月曜日) 爽やか体操 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、
 ※準備物
 ・動きやすい服装
 ・タオル
 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。

※10月、1月、2月の実施日は祝日が絡むため変則になってます。

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）
主催 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
協力 京都市南区地域介護予防推進センター
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
 〒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 054175 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。



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)