

地域課題事業

健康体操

令和6年度も事業を開催します。ふるって御参加ください。

運動メニュー

ラジオ体操→元気アップ体操→立位・座位のトレーニング→整理運動

日時:毎月2回(第1・4木曜日) 午後2時~3時

参加費:無料

会場:京都市上鳥羽南部いきいき市民活動センター

申込み期限:なし

対象:どなたでも

準備物:動きやすい服装、タオル

協力:京都市南区地域介護予防推進センター



令和6年度 実施予定日

4/4	4/25	5/2	5/23	6/6	6/27	7/4	7/25	8/1	8/22	9/5	9/26
10/3	10/24	11/7	11/28	12/5	12/26	1/9	1/23	2/6	2/27	3/6	3/27

※上鳥羽南部いきいきの休館日に伴い、1月は変則的になっています。

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(12月29日~1月4日)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。



ホームページ



Facebook



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)