

地域課題事業

# 健康体操

令和8年度も体操をしましょう！初めての方も歓迎です。  
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

会場：京都市上鳥羽南部いきいき市民活動センター

対象：どなたでも 準備物：動きやすい服装、タオル

参加費：無料 申込み：不要

協力：京都市南区地域介護予防推進センター



## 令和8年度 実施予定日

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

### 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）