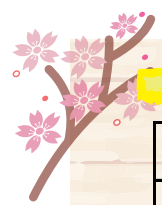


保存版

健康体操

参加者募集

参加費無料



令和4年度 活動予定日

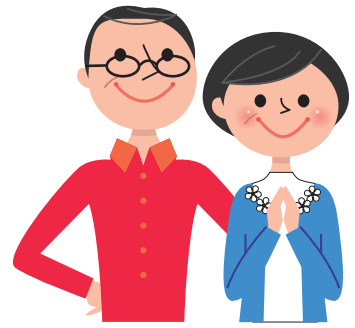
| 月・日 | 月・日 |
|--------|---------|
| 4/28 | 10/6・27 |
| 5/26 | 11/24 |
| 6/2・23 | 12/1・22 |
| 7/7・28 | 1/5・26 |
| 8/4・25 | 2/2 |
| 9/1・22 | 3/2・23 |

講師の都合等により変更になる場合があります。

※5/5, 11/3, 2/23は祝日のため中止いたします。

令和4年度から新たに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。

※申込みの期限は、ありません。



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～3時

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。

講師 健康運動指導士 平美奈弥氏（京都市南区地域介護予防推進センター）

準備物 動きやすい服装・タオル

主催・問合せ・申込

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 60 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 044096 号 発行 京都市文化市民局地域自治推進室 令和4年4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。



facebook



ホームページ

断ち切ろう、コロナ差別。
あなたも、私も、不安は同じ。
思いやりを大切に、みんなで乗り越えましょう。

新型コロナウイルス感染防止対策

・マスク着用・入館時の検温・3密の回避に御協力ください。

※京都市新型コロナあんしん追跡サービス※



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)



この印刷物が不要になれば「雑がみ」として古紙回収等へ！