

すこやか講座 4月



いきいきシニアポイント対象

自宅でできる自重トレーニング

腰痛や膝痛の予防、生活習慣病予防、要介護予防等の効果が期待できる、器具を使わずに自宅でできる運動を紹介します！

日時 令和6年4月19日（金）

午後1時30分～3時30分



会場 「ひと・まち交流館 京都」2階 大会議室

講師 健康運動指導士 松森賢司（長寿すこやかセンター）

内容 すこやか体操、健康講話、レクリエーション

定員 高齢者の社会参加や健康づくりに興味のある市民の方

70名（要事前申込み、先着順、本人に限ります）

持ち物 ★大きめのバスタオル、またはヨガマット（床に敷いて使います）

★上履き（かかとがあるもの、スリッパ不可）

★水分補給用の飲み物 等



申込み 4月1日（金）～開催日前日

電話・FAX・メールで受付。

FAX・メールでお申込みの場合は、

4月すこやか講座希望、氏名、行政区、電話番号を必ず明記してください。

●● 京都市長寿すこやかセンター ●●

電話 075-354-8741 FAX 075-354-8742

メール sukoyaka.info@hitomachi-kyoto.jp

住所 京都市下京区西木屋町上ノ口上る梅湊町 83-1

長寿すこやかセンターLINE



お友だち登録はこちらから