

# すこやか講座 5月

## さすって ほぐして 整えエクサ

凝りや痛み、動かしづらさなど、参加者の声を聞きながら、動きやすい体づくりへとアプローチしていきます。

日時 令和6年5月17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 山川 直美 氏

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）

持ち物 ★上履き（かかとがあるもの、スリッパ不可）

★水分補給のためのお茶等

申込み 5月1日（水）～開催日の前日まで

申込は本人に限ります

電話・FAX・メールで受付。FAX・メールでお申込みの場合は、

5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