

すこやか講座 10月

タオルを使った運動の バリエーション

身近なタオルを使ってできる運動をご紹介します。
筋力、柔軟性、調整力など工夫しだいでは様々な体力のトレーニングができます。

日時 令和6年10月18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、先着順、本人に限ります)

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

★長めのタオル

申込み 10月1日(火)～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、

9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



いきいきシニアポイント
対象