

すこやか講座 3月

ボクシング エクササイズ



ボクシングの動きを取入れた、中高年でも行いやすい運動です！

日時 令和7年3月21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



申込み 3月1日（土）～開催日前日

電話・メールで受付。メールでお申込みの場合は、

3月すこやか講座希望、氏名、ふりがな、行政区、電話番号を必ず明記してください。

※FAXでのお申込みは中止しました

●● 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

お知らせ



・感染症の拡大や災害の発生等により
やむを得ず講座を中止したり、内容を変更したりする場合があります。
あらかじめご了承ください。

・講座開催当日の午前7時時点および講座開始までに
京都・亀岡地域に「暴風警報」「特別警報」「避難指示」の
いずれかが発令されていた場合は講座を中止いたします。

・判断がしにくい場合は
長寿すこやかセンターホームページをご確認ください。

<https://sukoyaka.hitomachi-kyoto.jp/>

