

買い物 & 運動 & 社会参加で健康寿命UP!!

# 健康運動教室

**参加費無料**

6月1日(火)よりイズミヤ高野店3階にて、京都市の事業である介護予防教室が始まります!左京区在住65歳以上の方が対象です。

元気なうちから体力、気力、認知機能を維持・向上するために、買い物ついでに教室に参加しませんか。(京都市の事業です。)

	月	火	水	木	金	土 / 日
午前 10:30~11:30	○	○	○	○	○	土日祝 休み
午後 1:30~2:30	○	○	○	○	○	
午後 2:45~3:45	○	○	○	○	○	

\*各回3か月1クール 定員10名(1クール参加できる方が対象)

\*1クールごとにお申し込みが必要です

\*一定期間に複数の教室には参加できません

\*各回の内容につきましては、別紙御覧ください

\*教室参加時には体調確認(検温・血圧測定)や感染対策にご協力いただきます



運動内容一例:転倒予防・In7トレーニング教室・コアバランストレーニング

筋トレ・スローエアロ・呼吸筋ストレッチ体操

※全てが高齢者向けのメニューです

主催:京都市左京区地域介護予防推進センター  
お問合せ・申し込み:075-762-5529