

元気になる、かもね!

気分転換になる、かもね!

みんなで一緒に
1・2・3

イオンモール北大路

かもね体操

イオンモール北大路 やすらぎの庭 (2F) を会場に「健康づくりに役立つかも…」
「誰かとおしゃべりできるかも…」「少しでも体を動かすと楽になるかも…」などの
願いを込めて屋外での体操サークルを開催中! 10~15名で活動中です
一緒に健康づくりに取り組んでみませんか?

★開催日時

毎週火曜日 午前9:30~

※雨天の場合は開催中止

★開催場所

イオンモール北大路 やすらぎの庭 2F
KOHYO 前の階段 (エスカレーター) を上がった先
(スーパー)

★内容

ラジオ体操第一・第二のほか、
簡単なストレッチや筋トレ体操を 30分程度

※65歳以上の方を対象に、立位で行う体操です。体力に合わせてご参加ください。
※お飲み物などはご持参ください。体調不良時のご参加はご遠慮ください。

主催：京都市北区地域介護予防推進センター TEL：494-0323

共催：イオンモール北大路

会場案内図

