

筋力向上する、かもね!

健康維持につながる、かもね!

開催時間を変更します!

気分転換になる、かもね!

かもね体操

せせらぎ第2公園

「行けば、健康づくりに役立つかも…」「誰かとおしゃべりできるかも…」
「少しでも体動かすと楽になるかも…」など、身近の場所で気軽に参加いただけるような願いをこめて命名した事業です。

体力を維持、社会参加のひとつとして、参加してみませんか?

ラジオ体操や立位での
ストレッチ・筋トレを30分間程度行います。

★開催日時…第2・第4水曜日

9:15～9:45頃(7月から開催時間を変更します!)

★★6月末までは、13:30～14:00の時間帯での開催となります★★

★開催場所…せせらぎ第2公園(下記参照)

★持ち物…飲み物・タオル

～お願い～

*立位で行う体操です。体力に合わせてご参加ください。

*体調不良時の参加はご遠慮ください。



問い合わせ先

京都市北区地域介護予防推進センター

☎494-0323