



健康運動教室

2016.7

クリエ



選べる4つのプログラム。

体力に自信のない方から、健康を維持したい方まで、年齢に関係なくご参加いただけます。

カラダいきいき教室

90分

生活習慣病予防や介護予防など予防に着目した運動を行う教室です。

やさしいヨーガ

90分

ゆっくりとした動作で呼吸に合わせて伸びのびと身体を動かし心身の調和を目指します。

リラックス教室

60分

気功体操や身体をほぐす体操を行い、心身の調子を整える教室です。

ソフトエアロビクス

60分

椅子やボールを使いながら音楽に合わせて身体を動かしていく強度が低めのエアロビクスです。

7月の教室予定表

月	火	水	木	金
				1
4 カラダいきいき 14:00～15:30	5 やさしいヨーガ 10:00～11:30	6	7 リラックス 14:00～15:00	8
11	12 やさしいヨーガ 10:00～11:30	13	14 カラダいきいき 10:00～11:30	15 ソフトエアロ 14:00～15:00
18	19 やさしいヨーガ 10:00～11:30	20 リラックス 14:00～15:00	21	22
25	26	27 カラダいきいき 14:00～15:30	28 ソフトエアロ 10:00～11:00	29

場 所 京都予防医学センター5F ホール

料 金 1 教室 1,500 円 チケット制

持ち物 動きやすい服装、タオル、上靴（運動靴）、飲み物



一般財団法人

京都予防医学センター

KYOTO PREVENTIVE MEDICAL CENTER

参加のお手続きについて

当運動教室の参加には、事前に医師による運動可否判断が必要です。

安全に運動を行っていただき、健康に多少の不安があっても運動を継続できる場としてご利用いただくために必要な手続きです。「登録用紙」のご記入に加えて、かかりつけ医の意見書やメディカルチェックをお願いする場合がございます。尚、参加に必要な登録は、年1回の更新制となります。ご協力をよろしくお願い致します。

「登録用紙」に記入し、当センターまでお持ちください。

1・2階の受付でお申し出ください。
記入内容に不明な点等あります場合は、下記
にお問合せください。

参加可否判断

結果はお電話でお伝えします。
かかりつけ医の意見書やメディカルチェック
をお願いする場合があります。

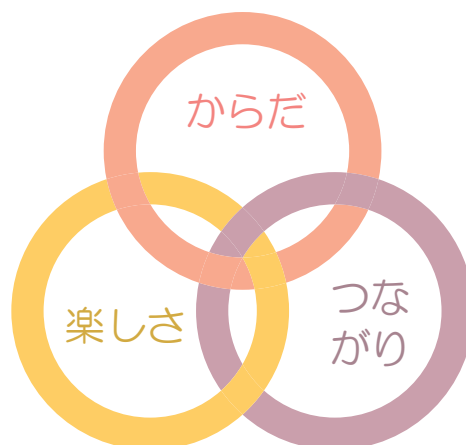
登録証の発行

登録証は、チケットの購入時に必要です。
チケットは1階受付にて販売しております。
(1枚 1500円)

お問合せ・お申込み

健康づくりセンター 担当：門間 かどま

電話 **075-811-9131**



健康運動教室クリエは、『健康創造クラブ』の意思を引き継ぎ、運動を通して「からだ」「楽しさ」「つながり」を創造（クリエーション）することを目指した健康運動教室です。