



今月のテーマ

カラダいきいき教室

姿勢

チェアエクササイズ

お腹まわり

卓球の日

下肢

開始時間	月	火	水	木	金
午前 10:30	2	3	4	5	6
午後 14:00				 カラダ 90分 いきいき	やさしい ヨーガ 90分
午前 10:30	9	10 やさしい ヨーガ 90分	11	12	13
午後 14:00				チェア 75分 エクササイズ	
午前 10:30	16	17 ヨーガ 90分 ※事前予約制	18	19 カラダ 90分 いきいき	20
午後 14:00	 ソフト エアロ 75分				
午前 10:30	23 卓球 の日 90分	24 やさしい ヨーガ 90分	25	26	27
午後 14:00	チェア 75分 エクササイズ			 カラダ 90分 いきいき	
午前 10:30	30	31 やさしい ヨーガ 90分			
午後 14:00	 ソフト エアロ 75分				

※ 新型コロナウイルス感染症が収束するまでの間、マスク着用でご来所ください。教室参加毎に「体調チェック表」でその日の体調を確認させていただきます。



一般財団法人

京都予防医学センター

KYOTO PREVENTIVE MEDICAL CENTER

健康づくりセンター 担当：門間

電話 075-811-9131