



## 今月のテーマ

カラダいきいき教室

**血圧**

チェアエクササイズ

**上半身**

卓球の日

**バランス**

| 開始時間        | 月                                                                                                             | 火                          | 水  | 木                                                                                                             | 金                       |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 午前<br>10:30 |                                                                                                               |                            | 1  | 2  <b>カラダ 90分<br/>いきいき</b> | 3                       |
| 午後<br>14:00 |                                                                                                               |                            |    |  <b>チェア 75分<br/>エクササイズ</b> |                         |
| 午前<br>10:30 | 6                                                                                                             | 7 <b>やさしい<br/>ヨーガ 90分</b>  | 8  | 9                                                                                                             | 10                      |
| 午後<br>14:00 |  <b>卓球 90分<br/>の日</b>      |                            |    |  <b>カラダ 90分<br/>いきいき</b> | <b>やさしい<br/>ヨーガ 90分</b> |
| 午前<br>10:30 | 13                                                                                                            | 14 <b>やさしい<br/>ヨーガ 90分</b> | 15 | 16                                                                                                            | 17                      |
| 午後<br>14:00 |  <b>ソフト<br/>エアロ 75分</b>    |                            |    |  <b>カラダ 90分<br/>いきいき</b> |                         |
| 午前<br>10:30 | 20                                                                                                            | 21 <b>やさしい<br/>ヨーガ 90分</b> | 22 | 23                                                                                                            | 24                      |
| 午後<br>14:00 |  <b>チェア 75分<br/>エクササイズ</b> |                            |    |                                                                                                               |                         |
| 午前<br>10:30 | 27                                                                                                            | 28 <b>やさしい<br/>ヨーガ 90分</b> |    |                                                                                                               |                         |
| 午後<br>14:00 |  <b>ソフト<br/>エアロ 75分</b>    |                            |    |                                                                                                               |                         |

※ 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**