



今月のテーマ

カラダいきいき教室

転倒予防

チェアエクササイズ

体幹

ボールエクササイズ(ミニ筋トレ)

バランス

開始時間	月	火	水	木	金
午前 10:30					1
午後 14:00					
午前 10:30	4 休み	5 ヨガ 90分 (ステップアップ教室)	6	7 ボール 90分 エクササイズ (ミニ筋トレ)	8
午後 14:00				チェア 75分 エクササイズ	
午前 10:30	11	12 やさしい ヨガ 90分	13	14	15
午後 14:00	ソフト エアロ 75分			カラダ 90分 いきいき	
午前 10:30	18	19 やさしい ヨガ 90分	20	21	22
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	25	26 やさしい ヨガ 90分	27	28	29
午後 14:00	ソフト エアロ 75分			カラダ 90分 いきいき	

※ 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。



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