



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

脊柱

ボールエクササイズ(ミニ筋トレ)

バランス力

開始時間	月	火	水	木	金
午前 10:30					1
午後 14:00					チェア 75分 エクササイズ
午前 10:30	4	5 ヨーガ 90分	6	7 カラダ 90分 いきいき	8
午後 14:00					ソフト エアロ 75分
午前 10:30	11 休み	12	13	14 休み	15 休み
午後 14:00					
午前 10:30	18	19 ヨーガ 90分	20	21 カラダ 90分 いきいき	22
午後 14:00					チェア 75分 エクササイズ
午前 10:30	25	26 ヨーガ 90分	27	28 カラダ 90分 いきいき	29
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。



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