

2026



クリエ



2

今月のテーマ

カラダいきいき教室
フレイル

チエアエクササイズ
体幹

ボールエクササイズの日
下肢

開始時間	月	火	水	木	金
午前 10:30	2	3 ヨーガ 90分	4	5	6
午後 14:00				ボール 90分 エクササイズ (ミニ二筋トレ)	チエア 75分 エクササイズ
午前 10:30	9	10	11 休み	12	13
午後 14:00				カラダ 90分 いきいき	ソフト 75分 エアロ
午前 10:30	16	17 ヨーガ 90分	18	19	20
午後 14:00				カラダ 90分 いきいき	チエア 75分 エクササイズ
午前 10:30	23 休み	24 ヨーガ 90分	25	26	27
午後 14:00				カラダ 90分 いきいき	ソフト 75分 エアロ

※ 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