

平成 26 年度転倒防止・ストレッチング教室 3 開催要項

ストレッチングによって体のバランスを修正し、楽な動きを覚えれば、転倒しにくい体を作ることができます。自分の力で、自分の体は変えられることを実感してみませんか。

1. 主 催：京都市障害者教養文化・体育会館
2. 日 時：平成 27 年 2 月 20 日，27 日，
3 月 6 日，13 日 毎週金曜日 全 4 回 13:30～14:30
3. 場 所：京都市障害者教養文化・体育会館 会議室
4. 対 象：どなたでも参加できます。ただし障害のある方を優先。
5. 内 容：ストレッチングやバランスボールを使うことにより体のバランスを整え，さらに抗重力筋のうち，特に体幹と腰回りの筋力を強化していく。
6. 定 員：10 名
7. 参 加 費：無料 ※障害のない方は 1 回 250 円。
8. 申 込：所定の申込用紙にてお申し込みください。
(郵送，FAX からも申し込みめます。)
※FAX でのお申し込みの場合は，申込先まで確認の連絡をお願いします。
9. 申込期間：平成 27 年 1 月 31 日 (土) ～2 月 10 日 (火)
10. そ の 他：(1) 上靴と動きやすい服装をご用意ください。
(2) お問い合わせ
京都市障害者教養文化・体育会館
〒601-8155 京都市南区上鳥羽塔ノ森上河原 37-4
TEL・FAX：075-682-7140 ホームページ <http://www.k-kaikan.jp/>
※送迎バス 竹田駅西口より 12:45 発
市バス竹田駅西口より 18 号・南 1 号・南 2 号・特南 2 号系統