

## 転倒防止・ストレッチング教室2 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. 開催日時 平成 26 年 10 月 3 日, 10 日, 17 日, 24 日,  
毎週金曜日 14:00~15:30 全 4 回
3. 場 所 京都市障害者教養文化・体育会館 会議室
4. 担 当 者 松宮 智志
5. 対 象 者 どなたでも参加できます。ただし障害のある方を優先。
6. 定 員 10 名  
※参加希望が多い場合は、抽選します。  
お断りする場合は、9 月 30 日 (火)までに連絡します。なお、連絡がなかった場合は、希望された時間にお越しください。
7. 参 加 費 無料 ※障害のない方は 1 回 250 円
8. 申込方法 所定の申込用紙にてお申し込みください。  
※郵送, F A Xからも申し込みめます。
9. 申込期間 平成 26 年 9 月 13 日 (土) ~23 日 (火)
10. 内 容 (1) ストレッチング  
(2) 体幹トレーニング
11. そ の 他 (1) 講師の都合等により、やむを得ず中止、あるいは日程を変更する場合がありますので、予めご了承ください。  
(2) その他、お問い合わせ先は下記まで  
京都市障害者教養文化・体育会館 (担当 松宮)  
京都市南区上鳥羽塔ノ森上河原 37-4  
電話/FAX 075-682-7140