

## 平成 25 年度転倒防止・ストレッチング教室Ⅱ 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 26 年 3 月 7 日、14 日、\*20 日、28 日（金曜日）\*3 月 20 日のみ木曜日  
午後 1 時 30 分～3 時 全 4 回
3. 場 所：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：所定の申込用紙に必要事項を記入の上、平成 26 年 2 月 11 日（火）～25 日（火）の間に上記会館まで直接持参、あるいは郵送・FAX でお申し込みください。