

健康体操

令和7年度も体操をしましょう！ふるって御参加ください。

運動メニュー

ラジオ体操→元気アップ体操→立位・座位のトレーニング→整理運動

日時：毎月2回（第1・4木曜日）午後2時～3時

会場：京都市上鳥羽南部いきいき市民活動センター

対象：どなたでも 準備物：動きやすい服装、タオル

参加費：無料

申込み：不要

協力：京都市南区地域介護予防推進センター



運動メニュー

- ① ラジオ体操
- ② 元気アップ体操
- ③ 立位のトレーニング
- ④ 座位のトレーニング
- ⑤ 整理運動

令和7年度 実施予定日

4/3	4/24	5/1	5/22	6/5	6/26
7/3	7/24	8/7	8/28	9/4	9/25
10/2	10/23	11/6	11/27	12/4	12/25
1/8	1/22	2/5	2/26	3/5	3/26

※上鳥羽南部いきいセンの休館日に伴い、1月は変則的になっています。

問合せ・申込み

◇京都市上鳥羽南部いきいき市民活動センター

〒601-8176 京都市南区上鳥羽山ノ本町332番地

◇☎/075-672-3521 ◇Fax/075-662-0920

◇mail/kamitobananbu@gmail.com

開館時間 午前10時～午後9時（日曜日は午後5時まで）

※毎週火曜日、年末年始（12月29日～1月4日）は休館

当センターには駐車場がありません。御来場の際には、市バス等公共交通機関を御利用ください。



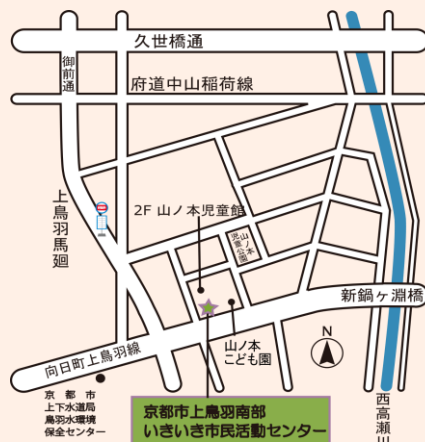
この印刷物が不要になれば「雑がみ」として古紙回収等へ

京都市印刷物 第071492号 発行 京都市文化市民局地域自治推進室 令和7年10月

ホームページ



Facebook



アクセス：市バス「上鳥羽馬廻」

・（特 18 系統：九条大宮→吉祥院池田町→馬廻）

・（43 系統：西大路九条→吉祥院池田町→馬廻）