

保存版

脳トレーニング

参加者募集！！

令和4年度から新たに脳トレーニングの事業を開催します。

参加御希望の方は、ふるって御参加ください。

会場 京都市上鳥羽南部いきいき市民活動センター

実施日 毎月2回 第2・第4月曜日 午前10時～11時
但し、第2月曜日は脳トレーニング、第4月曜日は爽やか体操



参加費は無料です
申込みの期限はありません。

内容 脳トレーニング 間違い探しや計算問題、漢字クイズ等で集中力を高めながら頭を使う問題や指体操、思い出クイズ等、認知症予防にも繋がるトレーニングです。



爽やか体操 座位でタオルを使用し、身体をほぐします。筋力トレーニングで下肢を中心に筋力を鍛え、整理体操で使った筋肉をほぐして疲れを残さないようにします。

※準備物

・動きやすい服装・タオル

講師 平美奈弥氏 健康運動指導士（京都市南区地域介護予防推進センター）

主催 京都市上鳥羽南部いきいき市民活動センター（指定管理者：（株）丸起）

問合せ・申込

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 60 番地

◇ ☎ /075-672-3521 ◇ Fax /075-662-0920

◇ mail /kamtobananbu@gmail.com

開館時間 午前10時～午後9時（日曜日は午後5時まで） ※毎週火曜日は休館

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

京都市印刷物第 044029 号 発行 京都市文化市民局地域自治推進室 令和4年4月

※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止又は変更になる場合がありますので、あらかじめ御了承ください。



facebook



ホームページ

断ち切ろう、コロナ差別。
あなたも、私も、不安は同じ。
思いやりを大切に、みんなで乗り越えましょう。

新型コロナウイルス感染防止対策

・マスク着用・入館時の検温・3密の回避に御協力ください。

※京都市新型コロナウイルスあんしん追跡サービス※



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）

この印刷物が不要になれば「雑がみ」として古紙回収等へ！

