



桂会館

のんびり運動☆^{トライ}TRYデー

運動教室にはじめて参加される方や、体操の仕方がよくわからない方などを対象に
椅子に座ってできる運動をご紹介します。
自宅でも続けて実施していただけるかんたんな内容ですので
この機会にぜひご参加ください！

- 場 所 財) 桂会館 1 階ホール

〈 阪急桂駅 東口より 東へ徒歩約 5 分 〉

- 日 時 令和 3 年 3 月 31 日 (水)

☐ A 午前 9:30～10:10 ☐ B 午前 10:30～11:10

(途中休憩があります。)

- 対 象 65 歳以上で医師等からの運動制限のない方

- その他 ☆参加費無料

☆お申込みが必要です。(コロナ対策で、各 10 名となっております。)

お飲み物とタオル、上靴、靴袋をご持参ください。

ご自宅で血圧測定、体温測定をお願いします。

※安静時に・・・

血圧が収縮期 180 以上/拡張期 100 以上、脈拍 110 以上又は
40 以下の方、体温が 37.5℃以上ある方、風邪症状のある方、
マスクの着用が無い方は運動にご参加出来ません。

- 問合せ 随時お電話にておたずねください

※はじめてご参加の方は、まずお問合せ頂きますとスムーズです。

京都市西京区地域介護予防推進センター

電 話 : 075-392-7874

