

京都市  
西京区地域介護予防  
推進センター

令和3年度

4月開始  
運動教室



お気軽にお問合せください

京都市西京区地域介護予防推進センター

☎075-392-7874

2021年3月発行

のんびり運動教室

場所	★桂会館 2階
曜日	水曜日 第1・3・5週目
時間	①9:30～ ②10:30～
曜日	水曜日 第2・4週目
時間	①9:30～ ②10:30～

場所	★西京区役所
曜日	火曜日
時間	①9:30～ ②10:30～
曜日	金曜日
時間	①13:30～ ②14:30～

場所	★洛西支所
曜日	火曜日 第1・3週目
時間	①9:30～ ②10:30～
曜日	金曜日 第1・3週目
時間	①9:30～ ②10:30～
曜日	金曜日 第2・4週目
時間	①9:30～ ②10:30～

曜日	金曜日 第2・4週目
時間	①9:30～ ②10:30～

のんびり運動教室 トレーニングクラス

場所	★桂会館 1階
曜日	毎週 火曜日 3ヶ月
時間	①13:50～ ②14:50～

場所	★洛西支所
曜日	金曜日 第1・3週目
時間	①13:30～ ②14:30～

曜日	金曜日 第2・4週目
時間	①13:30～ ②14:30～

らくらく運動教室

場所	★桂会館 1階
曜日	水曜日 第1・3週目
時間	①9:30～ ②10:30～
曜日	水曜日 第2・4週目
時間	①9:30～ ②10:30～

場所	★洛西支所
曜日	水曜日 第1・3週目
時間	①13:30～ ②14:30～
曜日	水曜日 第2・4週目
時間	①13:30～ ②14:30～

老人福祉センター事業

※お申込は各老人福祉センターへ

場所	★洛西老人福祉センター
<b>月曜のんびり体操</b>	
曜日	月曜日 第2・4週目
時間	①13:30～ ②14:30～
<b>木曜のんびり体操</b>	
曜日	木曜日 第1・3週目
時間	①9:30～ ②10:30～
<b>リラックスストレッチ</b>	
曜日	木曜日 第2・4週目
時間	①9:30～ ②10:30～
<b>簡単エアロビクス</b>	
曜日	金曜日 第2・4週目
時間	①9:30～ ②10:30～

