

宝ヶ池【北園】 野外教室開催のご案内

～京都市の介護予防事業です～

宝ヶ池公園【北園】にて、左京区内3カ所目として
野外教室を以下の日程で開催します。

開始日：6月14日(火) ※雨天中止

日 程：毎週火曜日 午前9時30分～10時

*専門のスタッフ（有資格者）が指導を行います。

*内容は、転倒予防のストレッチ・体操、自重トレーニング（筋トレ）、
有酸素運動

【注意事項】

- *雨天中止（少雨であっても中止します《足場の確保困難》）
- *当日、自宅にて検温をお願いします。また体調がすぐれない場合はお休みください。
- *日よけの帽子、飲み物は必ずお持ちください。
- *マスクを着用してお越しください。
- *毎回、お名前の確認、検温、手指の消毒をさせていただきますので、感染症対策にご協力ください。
- *運動中は参加者同士の距離を十分に取るため、常時マスクの着用は必要ありません。
- *道中、教室参加中における事故は、自己責任となります。
- *近隣の方々にご迷惑にならないよう、路上駐車はご遠慮ください。



お問い合わせ：京都市左京区地域介護予防推進センター
075-762-5529（平日9：00～17：30）

地域の健康づくりの場として高齢者から子供まで、
一緒に取り組みませんか

自由参加
参加費無料

フレイルを予防
しましょう★★

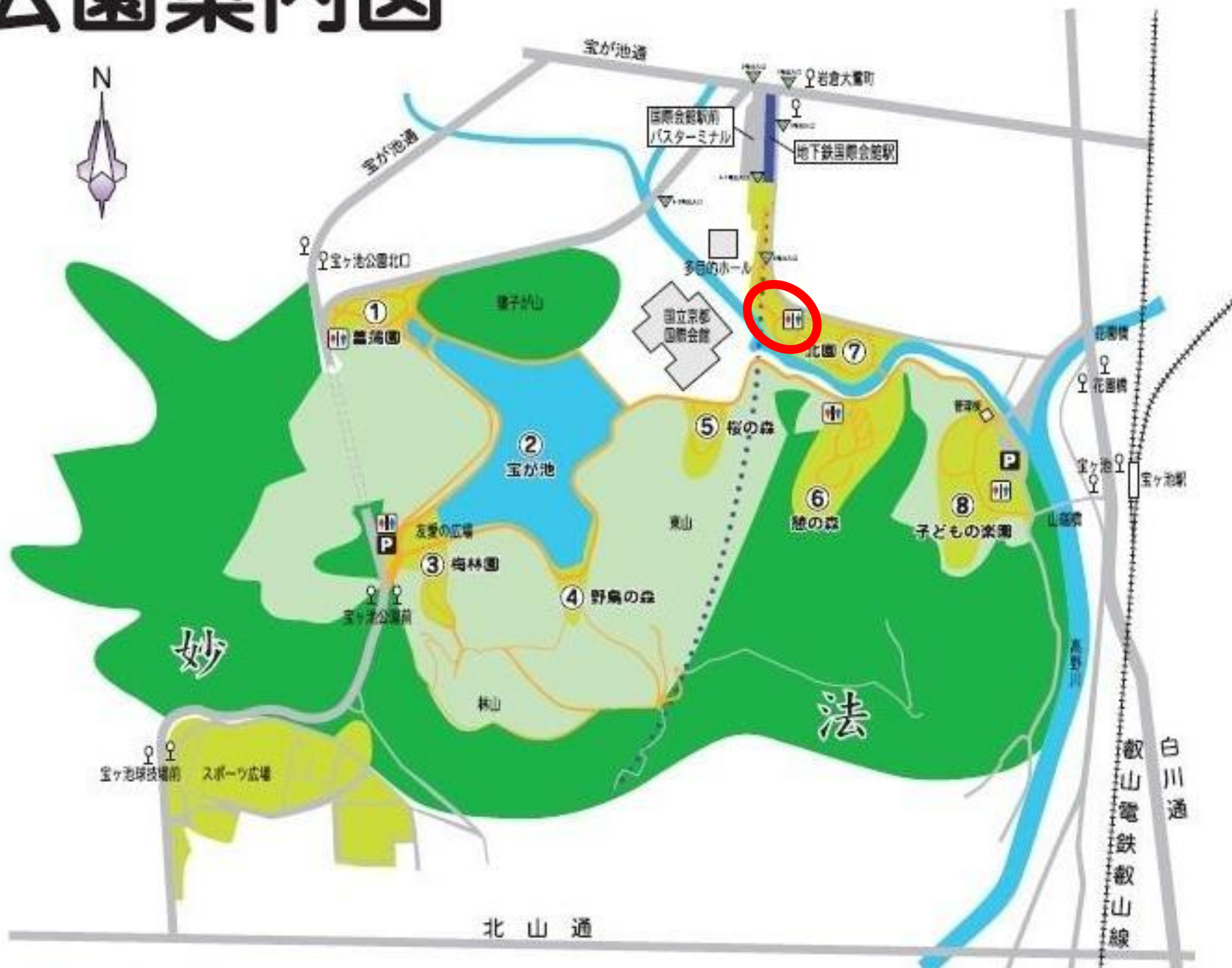
体操&トレーニング！！
生活リズムを
整えましょう

気力・体力維持！向上！
社会参加★
心身のリフレッシュ★

宝が池公園案内図

- ① 菖蒲園
- ② 宝が池
- ③ 梅林園
- ④ 野鳥の森
- ⑤ 桜の森
- ⑥ 憩の森
- ⑦ 北園
- ⑧ 子どもの楽園

-  公園トイレ
-  駐車場
-  地下鉄出入口
-  バス停留所



京都市