

南区元気いっぱいプロジェクト第15回



肩こり解消！



タオルで簡単ストレッチ

気になる肩こり、ほぐしてリラックスしませんか？



9 / 3 木



みなみ健康チャレンジスタンプラリー
二次元コード

時間：10:30～11:30
(受付10:00～)



場所：イオンモールKYOTO

Sakura館4階 Kotoホール

持ち物：タオル、飲み物

運動しやすい服装でお越しください

講師：南区地域介護予防推進センター

無料

定員50名

予約優先

8/20～

お問合せ・お申し込み
南区役所健康長寿推進課
協力 イオンモールKYOTO

TEL 075-681-3573

(平日9:00～17:00)



京都市
CITY OF KYOTO

発行：令和8年7月／南区役所保健福祉センター健康長寿推進課
京都市印刷物 第081204号