


# いきいき健康サロン

介護予防を目的として高齢者の方を対象に簡単な  
筋力トレーニング・ストレッチやカラオケ大会を開催します。  
この機会にご友人たちと一緒に御参加ください。

9月15日(土)  
10月20日(土)  
11月17日(土)  
毎月第3土曜日

場 所：久世いきいき市民活動センター  
高齢者ふれあいサロン  
対 象：65歳以上の方  
参加費：無料

ストレッチ  
筋力トレーニング  
午後2時15分～3時



カラオケ大会  
午後3時～4時



【お問合せ先】

京都市久世いきいき市民活動センター  
〒601-8202 京都市南区久世大築町 54-1  
TEL：075-921-0030  
FAX：075-932-8751  
開館時間：月～土 午前10時～午後9時  
日 午前10時～午後5時  
火曜日休館

主催：京都市久世いきいき市民活動センター  
協力：藍の会・南区地域介護予防推進センター



※当センターには駐車場がありませんので、  
交通機関でお越しください。

