

## (再ご案内) K ネット会員のための健康長寿についての学習会

フレイル予防の知識の3つのポイント（栄養、運動、社会参加）について、25名の申し込みをいただき3回シリーズの学習会を10月23日に第1回テーマ栄養を行いました。第2回、第3回を下記にて行います。まだ参加申し込みをされていない方はぜひご参加下さい。申し込は本紙下記をご覧ください。また、12月18日は学習会の後に懇親会を行います。そちらも併せてご覧ください。

日程	メインテーマ	時間	内容
12月18日 13:00～ 14:30	運動	90分	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 健康長寿研究より見た身体活動と運動</li> <li>● 座位行動</li> </ul>
1月22日 13:00～ 14:30	社会参加	90分	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 健康長寿研究より見た身体活動と運動</li> <li>● 社会参加による健康影響</li> <li>● 外部講師によるZOOMによるお話し（30分）</li> </ul>

※講師 京都女子大学教授 坂手誠治

\*毎回、講師の坂手より話題を提供します。その後、質疑応答、フリーディスカッションの時間を設けます。  
 (場所) C校舎3階 **311教室** (守衛で行き先を教えてください。門を入り、中庭を抜けて正面がC校舎です。階段を上がっていただき3階へ。お車の場合は○印が駐車場(有料)です。  
 教室は少し寒いので、温かくしてお越しください。



※参加申し込みは電話、FAX、メールにてお願いします。

電話：075-204-4716

FAX：075-204-4717 お名前を記入後 本紙をFAXして下さい。

お名前	
-----	--

メール：mutoiyomon@yahoo.co.jp

## 京都女子大学アクセス



### JR・近鉄「京都」駅から

バス 206 系統・208 系統または 100 系統で約 10 分、「東山七条」で下車し、東へ徒歩約 5 分。

京都駅八条口から

プリンセスラインバスで約 10 分、「京都女子大学前」で下車。

### 京阪「七条」駅から

東へ約 1.2km (徒歩約 15 分)

プリンセスラインバスで約 5 分、「京都女子大学前」で下車。

### 阪急「京都河原町」駅から

1 番出口から、徒歩約 5 分で京阪「祇園四条」駅へ、京阪「七条」駅で下車し、東へ徒歩約 15 分。

6 番出口から、市バス 207 系統で約 15 分、「東山七条」で下車し、東へ徒歩約 5 分。

2 番出口から、河原町通を南へ約 80m、プリンセスラインバスで約 15 分、「京都女子大学前」で下車。

### プリンセスライン

JR 京都駅・四条河原町から京都女子大学までの直通バス運行！

※スクールバスではなく、公共の路線バスです。どなた様でもご利用して頂けます。