

らくらく教室：水曜日 午後クラス



はじめようフレイル予防!!

介護を必要とせず、いつまでも元気に暮らせるよう運動を中心に
口腔体操や栄養講話を取り入れた複合型の教室です。
体力に自信がない方向けの3ヶ月間、機能訓練し回復を目的とします。
椅子に座っての運動で無理なくご参加いただけます。

日程

1月	7日 14日 21日 28日
2月	4日 18日 25日
3月	25日

★初回1/7 と 2/25 はオリエンテーション、体力測定予定

場所

西京区役所 洛西支所 2階会議室（境谷大橋 西詰）

時間

A 午後 1 時 30 分 ～ 午後 2 時 20 分

B 午後 2 時 30 分 ～ 午後 3 時 20 分

対象

65歳以上で医師等からの運動制限のない方
★介護保険や総合事業の対象者が優先されます

定員

A・B とも … 各 9 名

申込み

お電話にてお申し込みください

京都市西京区地域介護予防推進センター まで

電話 : 075-392-7874

受付 : 12月1日(月)～12月12日(金)
(8:30～17:30 / 土日除く)

※初回ご参加お願いします。

※定員を超える申し込みがあった場合は抽選とさせていただきます。

持ち物

飲み物・タオル

★都合により、講師が途中で変更になることがありますので、あしからずご了承ください。



らくらく教室：水曜日 午後クラス



はじめようフレイル予防!!

介護を必要とせず、いつまでも元気に暮らせるよう運動を中心に
口腔体操や栄養講話を取り入れた複合型の教室です。
体力に自信がない方向けの3ヶ月間、機能訓練し回復を目的とします。
椅子に座っての運動で無理なくご参加いただけます。

日程

1月	7日	14日	21日	28日
2月	4日	18日	25日	
3月	25日			

★初回1/7 と 2/25 はオリエンテーション、体力測定予定

場所

西京区役所 洛西支所 2階会議室（境谷大橋 西詰）

時間

A 午後 1 時 30 分 ～ 午後 2 時 20 分

B 午後 2 時 30 分 ～ 午後 3 時 20 分

対象

65歳以上で医師等からの運動制限のない方

★介護保険や総合事業の対象者が優先されます

定員

A・B とも … 各 9 名

申込み

お電話にてお申し込みください

京都市西京区地域介護予防推進センター まで

電話 : 075-392-7874

受付 : 12月1日(月)～12月12日(金)
(8:30～17:30 / 土日除く)

※初回ご参加をお願いします。

※定員を超える申し込みがあった場合は抽選とさせていただきます。

持ち物

飲み物・タオル

★都合により、講師が途中で変更になることがありますので、あしからずご了承ください。



のんびり教室：金曜日 午前クラス



はじめようフレイル予防!!

介護を必要とせず、いつまでも元気に暮らせるよう
運動を中心に口腔体操や栄養講話を取り入れた
複合型の教室です。3ヶ月間で習得した内容を
ご自宅や仲間につづけて健康寿命を延ばしましょう!

日程

1 月	9 日	16 日	23 日	30 日
2 月	6 日	13 日	20 日	

★初回1/9 はオリエンテーション予定

場 所

西京区役所 洛西支所 2階会議室（境谷大橋 西詰）

時 間

A 午前 9 時 30 分 ~ 午前 10 時 20 分

B 午前 10 時 30 分 ~ 午前 11 時 20 分

対 象

65歳以上で介護認定を受けておられない方
医師等からの運動制限がない方

定 員

A・B とも … 各 9 名

申込み

お電話にてお申し込みください

京都市西京区地域介護予防推進センター まで

電話 : 075-392-7874

受付 : 12 月 1 日 (月) ~ 12 月 12 日 (金)
(8:30 ~ 17:30 / 土日除く)

※初回ご参加お願いします。

※定員を超える申し込みがあった場合は抽選とさせていただきます。



持ち物

飲み物・タオル

★都合により、講師が途中で変更になることがありますので、あしからずご了承ください。

京都市西京区地域介護予防推進センターとは
京都市から委託を受けて介護予防推進事業を実施しているセンターです

のんびり教室：火曜日 午前クラス



はじめようフレイル予防!!

介護を必要とせず、いつまでも元気に暮らせるよう
運動を中心に口腔体操や栄養講話を取り入れた
複合型の教室です。3ヶ月間で習得した内容をご自宅や仲間につづけて健康寿命を延ばしましょう!

日程

1 月	6 日	13 日	20 日	27 日
2 月	3 日	17 日	24 日	
3 月	24 日	31 日		

★初回1/6 と 3/24 はオリエンテーション、体力測定予定

場 所

西京区役所 洛西支所 2階会議室（境谷大橋 西詰）

時 間

A 午前 9 時 30 分 ～ 午前 10 時 20 分

B 午前 10 時 30 分 ～ 午前 11 時 20 分

対 象

65歳以上で介護認定を受けておられない方
医師等からの運動制限がない方

定 員

A・B とも … 各 9 名

申込み

お電話にてお申し込みください
京都市西京区地域介護予防推進センター まで

電話 : 075-392-7874

受付 : 12 月 1 日 (月) ～ 12 月 12 日 (金)
(8:30～17:30 / 土日除く)

※初回ご参加お願いします。

※定員を超える申し込みがあった場合は抽選とさせていただきます。

持ち物

飲み物・タオル

★都合により、講師が途中で変更になることがありますので、あしからずご了承ください。



のんびり教室：水曜日 午前クラス



はじめようフレイル予防!!

介護を必要とせず、いつまでも元気に暮らせるよう
運動を中心に口腔体操や栄養講話を取り入れた
複合型の教室です。3ヶ月間で習得した内容を
ご自宅や仲間につづけて健康寿命を延ばしましょう!

日程

1 月	7日	14日	21日	28日
2 月	4日	11日	18日	25日
3 月	4日	11日	18日	25日

★初回1/7 と 3/18 はオリエンテーション、体力測定予定

場所

桂会館 2階 (阪急桂駅 東口)

時間

A 午前 9 時 30 分 ~ 午前 10 時 20 分

B 午前 10 時 30 分 ~ 午前 11 時 20 分

対象

65歳以上で介護認定を受けておられない方
医師等からの運動制限がない方
階段の昇降ができる方

定員

A・B とも … 各 9 名



申込み

お電話にてお申し込みください
京都市西京区地域介護予防推進センター まで

電話 : 075-392-7874

受付 : 12 月 1 日 (月) ~ 12 月 12 日 (金)
(8:30 ~ 17:30 / 土日除く)

※初回ご参加をお願いします。

※定員を超える申し込みがあった場合は抽選とさせていただきます。

持ち物

飲み物・タオル・上靴・靴袋

★都合により、講師が途中で変更になることがありますので、あしからずご了承ください。

らくらく教室：水曜日 午前クラス



はじめようフレイル予防!!

介護を必要とせず、いつまでも元気に暮らせるよう運動を中心に

口腔体操や栄養講話を取り入れた複合型の教室です。

体力に自信がない方向けの3ヶ月間、機能訓練し回復を目的とします。

椅子に座っての運動で無理なくご参加いただけます。

日程

1月	7日	14日	21日	28日
2月	4日	11日	18日	25日
3月	4日	11日	18日	25日

★初回1/7 と 3/18 はオリエンテーション、体力測定予定

場所

桂会館 1階 (阪急桂駅 東口)

時間

A 午前 9 時 30 分 ~ 午前 10 時 20 分

B 午前 10 時 30 分 ~ 午前 11 時 20 分

対象

65歳以上で医師等からの運動制限のない方

★介護保険や総合事業の対象者が優先されます

定員

A・B とも … 各 9 名

申込み

お電話にてお申し込みください

京都市西京区地域介護予防推進センター まで

電話 : 075-392-7874

受付 : 12月1日(月) ~ 12月12日(金)
(8:30 ~ 17:30 / 土日除く)

※初回ご参加をお願いします。

※定員を超える申し込みがあった場合は抽選とさせていただきます。

持ち物

飲み物・タオル・上靴・靴袋

★都合により、講師が途中で変更になることがありますので、あしからずご了承ください。



のんびり教室：火曜日 午後マット運動クラス



はじめようフレイル予防!!

介護を必要とせず、いつまでも元気に暮らせるよう
運動を中心に口腔体操や栄養講話を取り入れた
複合型の教室です。3ヶ月間で習得した内容を
ご自宅や仲間につづけて健康寿命を延ばしましょう!

日程

1 月	6 日	13 日	20 日	27 日	
2 月	3 日	10 日	17 日	24 日	
3 月	3 日	10 日	17 日	24 日	31 日

★初回1/6 と 3/24 はオリエンテーション、体力測定予定

場所

桂会館 1階 (阪急桂駅 東口)

時間

A 午後 1 時 50 分 ~ 午後 2 時 40 分

B 午後 2 時 50 分 ~ 午後 3 時 40 分

対象

65歳以上で介護認定を受けておられない方
医師等からの運動制限がない方
床からの立ち上がりが可能な方

定員

A・B とも … 各 9 名



申込み

お電話にてお申し込みください
京都市西京区地域介護予防推進センター まで

電話 : 075-392-7874

受付 : 12 月 1 日 (月) ~ 12 月 12 日 (金)
(8:30 ~ 17:30 / 土日除く)

※初回ご参加をお願いします。

※定員を超える申し込みがあった場合は抽選とさせていただきます。

持ち物

飲み物・タオル・上靴・靴袋

★都合により、講師が途中で変更になることがありますので、あしからずご了承ください。