

令和5年度
京都市
西京区地域介護予防
推進センター

1月から3月運動教室

自主グループ活動
案内



お気軽にお問合せください

京都市西京区地域介護予防推進センター

☎075-392-7874

2023年12月発行

らくらく運動教室

場所	★桂会館 1階	
曜日	水曜日 午前	
時間	④9:30~	⑤10:30~

場所	★洛西支所	
曜日	水曜日 午後	
時間	④13:30~	⑤14:30~

☆らくらく運動教室対象者

以下のチェック項目2ヶ以下の方が対象です

- ①階段を手すりやかべを伝わらずに昇っていますか？
 はい、昇っています
- ②転倒に対する不安はありませんか？
 はい、不安はありません
- ③椅子に座ったまま何もつかまらずに立ち上げれますか？
 はい、つかまらずに立っています
- ④15分くらい続けて歩いていますか？
 はい、続けて歩いています
- ⑤この1年間に転んだことがありますか？
 はい、転んでいません

上記チェック項目に3ヶ以上該当する方は
のんびり運動教室にお申込みください。

のんびり運動教室

場所	★桂会館 2階	
曜日	水曜日 午前	
時間	④9:30~	⑤10:30~

場所	★洛西支所	
曜日	火曜日 午前	
時間	④9:30~	⑤10:30~

場所	★洛西支所	
曜日	金曜日 午前	
時間	④9:30~	⑤10:30~

のんびり運動教室 トレーニングクラス

場所	★桂会館 1階	
曜日	火曜日 午後	
時間	④13:50~	⑤14:50~

場所	★洛西支所	
曜日	金曜日 午後	
時間	④13:30~	⑤14:30~

※らくらく運動教室・のんびり運動教室ともに
毎週の3ヶ月教室です。

申し込み： 令5年12月1日（金）～15日（金）

会場の都合で実施できない日程もございます。

通いの場

場所	★ラクセーナ横パーゴラ広場	
----	---------------	--

あおぞら体操：パーゴラ広場

曜日	毎週木曜日 ※夏季・冬季お休み予定	
時間	11:20~	

みんなでラジオ体操

曜日	月・火・水 ※時期により時間変更あり	
時間	9:30~ 10:00~ 10:30~	

場所	★浅原公園	
----	-------	--

あおぞら体操：浅原公園

曜日	毎週金曜日 ※夏季・冬季休みあり	
時間	11:00~	

場所	★上桂公園	
----	-------	--

あおぞら体操：ラジオ体操

曜日	毎週木曜日 ※時期により時間変更あり	
時間	9:00~ *1月、2月お休み	

場所	★嵐山東公園	
----	--------	--

あおぞら体操：ラジオ体操

曜日	毎週金曜日 ※夏季・冬季休みあり	
時間	9:00~	

場所	★洛西老人福祉センター	
----	-------------	--

いきいき百歳体操同好会

曜日	2,4週目火曜日	
時間	A9:30~ B10:30~	

☆参加時は洛西老人福祉センターへお問い合わせを
お願いいたします。 電話075-335-0766