

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

| | | | | |
|----|----|-----|-----|-----|
| 7月 | 3日 | 10日 | 17日 | 24日 |
| 8月 | 7日 | 14日 | 21日 | 28日 |
| 9月 | 4日 | 11日 | 18日 | 25日 |

★初回7/3 と 9/18 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 : 6月3日(月) ~ 6月14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。

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：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 | 7月 | 3日 | 10日 | 17日 | 24日 | 31日 |
| | 8月 | 7日 | 14日 | 21日 | 28日 | |
| | 9月 | 4日 | 11日 | 18日 | 25日 | |

★初回7/3 と 9/18 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 : 6月3日(月) ~ 6月14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 | 7月 | 2日 | 9日 | 16日 | 23日 |
| | 8月 | 6日 | 13日 | 20日 | 27日 |
| | 9月 | 3日 | 10日 | 17日 | 24日 |

★初回7/2 と 9/17 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 : 6月3日(月) ~ 6月14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・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。

