

令和3年度
京都市
西京区地域介護予防
推進センター

10月から12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

2021年9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	①9:30~	②10:30~

場所	★洛西支所	
曜日	水曜日 午後	
時間	①13:30~	②14:30~

☆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せんか？
 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	①9:30~	②10:30~

場所	★洛西支所	
曜日	火曜日 午前	
時間	①9:30~	②10:30~

場所	★洛西支所	
曜日	金曜日 午前	
時間	①9:30~	②10:30~

場所	★西京区役所 11月~3月クラス	
曜日	金曜日 午後 11/5~開始予定	
時間	①13:30~	②14:30~

場所	★西京区役所 10月~3月クラス	
曜日	火曜日 午前 10/26~開始予定	
時間	①9:30~	②10:30~

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	①13:50~	②14:50~

場所	★洛西支所	
曜日	金曜日 午後	
時間	①13:30~	②14:30~

自主グループ活動

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 ※8月、1月お休み予定	
時間	11:20~	
みんなでラジオ体操：すみれの会		
曜日	月・火・水 *7月~9月9:00~	
時間	9:30~	
みんなでラジオ体操：ひまわりの会		
曜日	月・火・水 *7月~9月9:30~	
時間	10:00~	
みんなでラジオ体操：なんじゃもんじゃの会		
曜日	月・火・水 *7月~9月10:00~	
時間	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	★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		