

令和4年度 運動教室・通いの場のご案内

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～

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～

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～



各教室お申込みについて

ご都合に合わせて希望クラスを左記から1ヶ所お選びください。
クラスによって内容や強度が異なりますのでお気軽にお問合せください。
全て毎週3ヶ月クラスです。

【申し込み期間】
★4～6月クラス★
3月14日(月)～3月17日(月)

★7～9月クラス★
6月1日(水)～6月15日(水)

★10～12月クラス★
9月1日(木)～9月15日(木)

★1月～3月クラス★
お申込み多数の場合は抽選とさせていただきます。先着順ではございませんので申し込み期間中にお電話にてお申込みください。

※3ヶ月の教室終了後は通いの場や地域活動のご案内をさせていただきます。
継続して教室参加はできませんのでご了承ください。

お申込み・お問合せ
京都市西京区地域介護予防推進センター
電話：075-392-7874
※土日・祝日を除く 8:30～17:30



通いの場

場所	★ラクセーナ横バーゴラ広場
あおぞら体操：バーゴラ広場	
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	
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
時間	10:00～
場所	★西京老人福祉センター
いきいき百歳体操の集い	
曜日	1.3週目金曜日
時間	A13:30～ B14:30～
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～

※いきいき百歳体操の集い、同好会については
老人福祉センターにお問合せをお願いします
※他地域の方限定の通いの場も多数あります



★通いの場について

地域の高齢者の方が主体となって、運動や茶話会などの取り組みを定期的(週1回)に実施されている場のことです。
通いの場に参加している高齢者はフレイルになりにくい等の介護予防効果の確認なども進んでいます。

★通いの場で運動を継続しませんか？

運動を続けることが健康に良いのはわかっているけれど、1人では出来ないという方も多いです。また仲間と一緒にグループを作って役割をもち運動を継続することで運動効果以外のことも期待できます。
まずは正しい運動方法の習得と仲間づくりから始めましょう！

★推進センターまでご連絡ください

- ・会場を提供できる
- ・使用できそうな会場を知っている
- ・仲間と通いの場を作りたい
- ・グループ活動を盛り上げてほしい
- ・健康維持の確認のために
体力測定実施や健康講話を聞きたい

★通いの場に参加されている方のお声

- ・元気になった。楽しい
- ・色々な情報が知ることができる
- ・生きがいが増えた
- ・悩み事が相談できる など

