令和8年度　介護予防普及啓発事業

京都市西京区地域介護予防推進センター

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ケ月間で習得した内容を
ご自宅や仲間でつづけて健康寿命を延ばしましょう！

日　程

10 月	6 日　13 日　20 日　27 日
11 月	3 日　10 日　17 日　24 日
12 月	1 日　8 日　15 日　22 日

★初回10/6 と 12/15　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　：9 月 1 日（火）～ 9 月 15 日（火）
（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。

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