

令和8年度 教室・通いの場のご案内

らくらく教室	
場所	★桂会館 1階
曜日	水曜日 午前
時間	㊤9：30～ ㊥10：30～
場所	★洛西支所
曜日	水曜日 午後
時間	㊤13：30～ ㊥14：30～

のんびり教室	
場所	★桂会館 2階
曜日	水曜日 午前
時間	㊤9：30～ ㊥10：30～
場所	★西京区役所
曜日	金曜日 午後
時間	㊤13：30～ ㊥14：30～
場所	★洛西支所
曜日	火曜日 午前
時間	㊤9：30～ ㊥10：30～
場所	★洛西支所
曜日	金曜日 午前
時間	㊤9：30～ ㊥10：30～

のんびり教室 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	㊤13：50～ ㊥14：50～
場所	★洛西支所
曜日	金曜日 午後
時間	㊤13：30～ ㊥14：30～

各教室お申込みについて

ご都合に合わせ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。
㊦会場によって申し込み日が異なります。

【洛西支所・桂会館の申し込み期間】

★4～6月クラス★
3月2日（月）～3月13日（金）

★7～9月クラス★
6月1日（月）～6月15日（月）

★10～12月クラス★
9月1日（火）～9月15日（火）

★1月～3月クラス★
12月1日（火）～12月15日（火）

【西京区役所の申し込み期間】
★7月～9月クール★
6月1日（月）～6月15日（月）

★10月～12月クール★
9月1日（火）～9月15日（火）

※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。

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

※会場が老人福祉センターのグループについては
各老人福祉センターにお問い合わせをお願いします。

通いの場

場所	★ラクセーナ横パーゴラ広場	場所	★西京老人福祉センター
あおぞら体操：パーゴラ広場		いきいき百歳体操の集い	
曜日	毎週木曜日 ※夏季・冬季休みあり	曜日	1週目金曜日・2週目水曜日
時間	11：20～	時間	㊤13：30～ ㊤14：30～
みんなでラジオ体操		カード式トレーニング同好会	
曜日	月・火・水 ※時期により時間変更あり	曜日	1.3週目水曜日
時間	9：30～ 10：00～ 10：30～	時間	㊤13：30～ ㊤14：30～
場所	★浅原公園	場所	★洛西老人福祉センター
あおぞら体操：浅原公園		いきいき百歳体操同好会	
曜日	毎週金曜日 ※夏季・冬季休みあり	曜日	2.4週目火曜日
時間	11：00～	時間	㊤9：30～ ㊤10：30～
場所	★上桂公園	★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 	
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～		
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	★大般若公園		
あおぞら体操：ラジオ体操			
曜日	毎週木曜日 ※夏季・冬季休みあり		
時間	10：00～		
場所	★松陽小学校		
あおぞら体操：ラジオ体操			
曜日	1週.3週目日曜日		
時間	9：00～		
場所	★大枝文化会館		
あおぞら体操：ラジオ体操			
曜日	毎週水曜日		
時間	8：45～		

