

# 京都市深草・醍醐地域 介護予防推進センターだより

令和3年  
9/25号

## 介護予防推進センターとは

京都市内 12 箇所に設置している地域介護予防推進センターでは、運動や栄養、お口の機能を改善するための介護予防教室や講演会などを行っています。

また、身近な地域で自主的に介護予防に取り組んでみたい方に対して、介護予防の取組の指導や助言も行っています。フレイル\*対策にかかわる様々な取組をしていますので、ぜひご利用ください。

◆利用料・・・**無料**です。教室により、一部教材費等実費相当分の負担がある場合があります。

※フレイルとは：年齢を重ねることにより、からだやこころが弱った状態のことであり、健康と要介護の中間の状態です。フレイルは適切な対策に取り組めば、健康な状態を取り戻すことが十分に可能です。

## <教室参加対象> 65才以上の方

\*プログラム内容によって利用対象者の条件が定められているなど、個別の状況などによりご利用できない場合があります。

## 公園でからだを動かしましょう！**屋外体操教室**

当推進センターの他の体操教室にお申込みのない方を優先致します

日 程：10/8・22・29（金曜日） 全3回

集 合：深草瓦町公園

時 間：① 13：30～14：30  
② 14：45～15：45

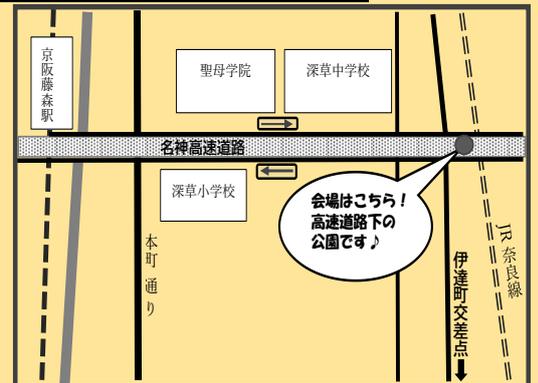
定 員：各5名（深草支所管内にお住まいの方）

持ち物：飲み物・タオル・帽子・マスク

服 装：動きやすい服装・運動靴

申込み：10/1（金）

8：30 より電話にて受付



## ☆☆☆オンラインを体験しましょう！☆☆☆

日 程：10/26・12/28（火曜日）

時 間：14：00～15：00

内 容：zoom を使用します

各日 6名程度

動画や講師の指導と一緒に体操、脳活のためのコグニサイズ、おしゃべりなど

※ パソコンやタブレット、スマートフォンのメールアドレスをお持ちの方は、簡単に設定が可能です。事前に設定のお手伝いを致します！

【メリット】 ・自宅に居ながら、みんなとつながれる！

・運動不足解消、感染対策にもなる！

申込み：10/7（木） 8：30 より電話にて受付



# \* 教室参加について(体操・認知症予防教室共通) \*

持ち物：飲み物・タオル・ボールペン・マスク・上靴（運動時はかかとのある履物）

お願い：教室入れ替え時の混雑を避けるため、教室へは開始5分前を目安にお越しくください。

お知らせ：令和3年7月開始の約3ヶ月間の教室にご参加されていなかった方を優先して受け付けます。参加済みの方は『キャンセル待ち』として受け付けます。定員に達していなければ、各教室開始日から休業日をのぞく3日前以降キャンセル待ちの方に連絡させていただきます。

**重要!**

## 【体操教室に参加される方へ】

※対象：医師から運動制限を受けておられない方としています。運動の可否についてはかかりつけ医にご相談ください。体操は、主にイスに座って行います。

（毎回検温と血圧測定を行い、体調確認をします）

※服装：動きやすい服装・屋外については履きなれた運動靴



## ▼▼▼お申込み・お問い合わせは▼▼▼

京都市深草・醍醐地域介護予防推進センター

☎:075-641-2543 (住所:京都市伏見区深草小久保町 261)

# 体操教室

申込み日の8:30より電話にて受付  
(各支所管内にお住いの方が優先となります)

※ 推進センターだより8/25臨時号に掲載されていた教室も再掲しています。

※ お一人につき、一会場のみのお申込みとさせていただきます。

## <石田集会室> 定員：6名

伏見区石田内里町 60-8 リカーマウンテン醍醐石田店 2F

曜日	日程	時間	申込み日
火	10/12・19・26・11/2・9・16・30 12/7・14・21・28 (全11回)	10:00~11:00	10/5 (火)

## <醍醐老人福祉センター> 定員：8名

伏見区醍醐高畑町 30-1 パセオダイゴロー西館 1階

曜日	日程	時間	申込み日
水	10/20・27・11/17・24・12/8・22 R4/1/12・19 (全8回)	9:30~10:30	10/11 (月)

## <春日丘センター> 定員：各4名

伏見区醍醐辰巳町 12-1

※醍醐コミュニティバス3号『東合場町・醍醐いきいき市民活動センター前』下車 徒歩3分

曜日	日程	時間	申込み日
月	10/11・18・25・11/1・8・15・22・29 12/6・13・20・27 (全12回)	15:20~16:20	10/1 (金)
木	10/14・21・28・11/4・11・18・25 12/2・9・16・23 (全11回)	9:30~10:30 10:45~11:45	10/8 (金)

# <墨染まちとくらしセンター2階707>

定員：各5名

京都市伏見区深草石橋町 18-1 ※正面左側のエレベーターでお上がりください

曜日	日程	時間	申込み日
水	10/13・20・27・11/10・17・24 12/1・8・15・22・R4/1/5 (全11回)	13:30~14:30	10/7 (木)
		14:45~15:45	

## 認知症予防教室

※ 推進センターだより8/25臨時号に

掲載された教室の再掲です

### <<醍醐老人福祉センター 会議室>>

パセオダイゴロー西館 1階:地下鉄醍醐駅 1番出入口すぐ



日 程：10/11・10/25・11/8・11/22・12/13・12/27 (全6回、月曜日)

時 間：[ステップアップA] 13:00~14:00

[ステップアップB] 14:15~15:15

[はじめてクラス] 15:30~16:30 (初めて参加される方優先)

定員：各クラス 12名

※ ステップアップA・Bの内容は同じです。

申込み：10/4 (月) 8:30 より電話にて受付

### <<京エコロジーセンター 3階第1会議室>>

京都市伏見区深草池ノ内町 13(京都市青少年科学センター西隣)

※深草支所管内にお住まいの方が優先となります

※ 駐車場はありません

日 程：10/13・10/27・11/10・11/24 (全4回、水曜日)

時 間：(A) 13:30~14:30

(B) 14:45~15:45

申込み：10/6 (水) 8:30 より電話にて受付

定員：各クラス 10名

※上靴は必要ありません

## 毎日の運動に最適!! 歩き方教室

定員：各6名

※ 推進センターだより8/25臨時号に掲載された教室の再掲です

日 程：10/19 (火) ※雨天中止

集 合：深草西浦南公園

(名神高速道路北側 名神ハイウェイバス乗り口下)

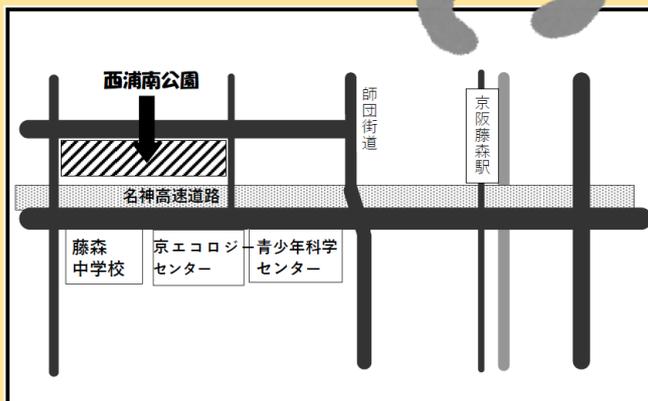
時 間：① 13:30~14:30

② 14:45~15:45

帽子をお持ち  
ください

対 象：深草支所管内にお住まいの方で、  
15分程度連続して歩行できる方

申込み：10/5 (火) 8:30 より電話にて受付



# 脳トレに挑戦

『京都医健専門学校 スポーツ科学科 スポーツメディカルコース 山本孝ゼミ』  
の皆さまから、脳トレ問題をご提供いただきました！

## ※すごろく問題※

下記、①～⑬の指示に従い進みましょう。

Q1. 最後はどのマスに止まるでしょうか？

Q2. 行き損ねた場所は何処でしょう？

Q3. 絵を伏せて、どんなお店があったか、記憶を頼りに書き出してみましよう♪



<b>スタート</b> 	<b>魚屋</b> 	<b>CAFE</b> 	<b>散髪屋さん Barber</b> 	<b>水族館 Aquarium</b> 
<p>①スタート    ②5マス進む    ③4マス戻る    ④2マス進む</p> <p>⑤7マス進む    ⑥2マス戻る    ⑦3マス進む    ⑧9マス戻る</p> <p>⑨4マス進む    ⑩7マス進む    ⑪9マス戻る    ⑫5マス進む</p> <p>⑬3マス進んでゴールです♪</p>				<b>八百屋</b> 
<p><b>秋は絶好のお出掛け日和ですね♪</b></p>				<b>動物園</b> 
<p><b>TOY</b> </p>				<b>薬局</b> 
<b>CANDY</b> 		<b>お肉屋さん</b> 	<b>PET SHOP</b> 	

※答えは1番下に記載

次月号は **令和3年11月25日 発行**です。

各地域包括支援センター・深草支所・醍醐支所・醍醐老人福祉センター・  
いきいき市民活動センター（伏見・醍醐）・醍醐中央図書館などに置いています。

【脳トレの答え】 Q1＝公園 Q2＝動物園 Q3＝全部思い出せたらステキです♪