

脳トレに挑戦

またまた！参加者さんから
ご提供いただいた問題です！！
ありがとうございます♪



* 穴うめ計算 *

計算式が成り立つように□の中に、漢数字（一、二、三…、十、十一…）を入れましょう。

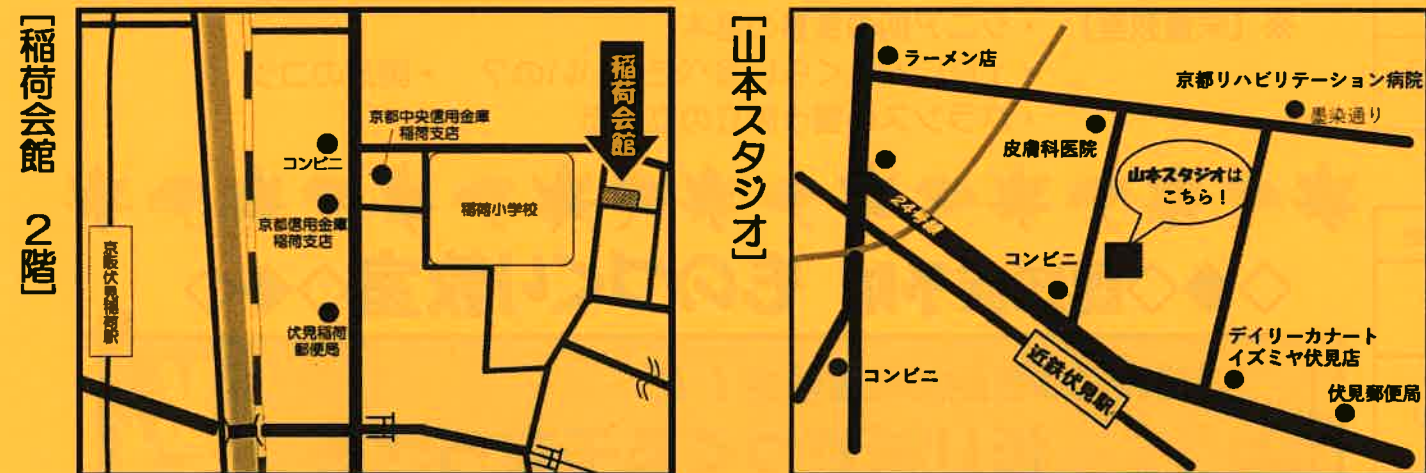
- ① 二 + □ = 十 ⑤ 七 × □ = 七 ⑨ 十 + □ = 三十
 ② □ - 四 = 七 ⑥ 八 ÷ □ = 四 ⑩ □ ÷ 九 = 二
 ③ 六 × □ = 十二 ⑦ □ + 六 = 十五 ⑪ 四十 ÷ □ = 五
 ④ □ ÷ 三 = 六 ⑧ 十九 - □ = 六 ⑫ □ × 八 = 三十二

〔応用編〕難易度アップ！出来るだけ暗算で解きましょう♪

⑬ 八 × 二 ÷ 四 × 六 - 五 + 九 - 十一 = □



◀ 教室開催会場地図 ▶



〔動画〕自宅でできる！体操集♪



QRコードを読み取って視聴



URLを検索して視聴

- ストレッチ https://youtu.be/_fxGQ0F2XcA
 筋トレ ~胸元・背中~ <https://youtu.be/AHZeACzhUGg>
 あしぶみ体操 <https://youtu.be/tUEr7zOJgXs>

※ご視聴の際は、安定したインターネット環境（固定回線に接続された有線、Wi-Fi）でのご利用を推奨します。
 なお、発生したインターネット通信料は自己負担となります。

次月号は **令和5年1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。

11/10 12/6 3/8 4/2 2/9 1/17 2/3 1/10 2/17 3/3 4/7 5/13 6/19 7/25 8/31 9/6 10/12 11/18 12/24

京都市深草・醍醐地域

介護予防推進センターだより

令和4年
11/25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。

◆参加料・・・無料（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

*運動制限を受けている場合や、プログラム等の参加に個別の介助が必要な場合など、事業内容等により利用できない場合があります。

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）

* 自宅でできる！簡単ストレッチ体操 *

ご自宅でも運動を継続し、フレイル対策をしましょう！

- 日程：12/2（金） ①10：15～11：00 ②11：15～12：00
 12/9（金） ③10：15～11：00 ④11：15～12：00
 12/16（金） ⑤10：15～11：00 ⑥11：15～12：00
 12/23（金） ⑦10：15～11：00 ⑧11：15～12：00

会場：アル・フラザ醍醐 《パセオ・ダイゴロー東館（醍醐高畑町 1-37）》
 2階 レディース売り場横休憩スペース

定員：各6名

- 対象
- ◎ 医師から運動制限を受けておられない方
 ※運動の可否については、かかりつけ医にご相談ください。
 ※毎回検温と血圧測定、体調確認をいたします。
 - ◎ 65才以上で醍醐支所管内にお住まいの方優先

持ち物：飲み物・タオル・筆記用具・マスク着用

申込み：随時【開催日の3日前締め切り】

上記①～⑧のうち1つ選んでお申込みください。

※定員に達し次第、締め切りといたします。



朝8：30より ☎：075-641-2543 にて受付中!!

教室のご案内

各教室のお申込みは、受付開始日の朝8:30より
お電話にて受付

☎ : 075-641-2543

～まずは学び、身につけて、地域や暮らしの中で継続を！～

◆◆体操教室◆◆

どんな運動をするのにも、まずはストレッチが重要です。
自宅でできる基本的な動作を皆さんと楽しく身につけましょう！

対象地域	会場	No.	曜日	開始時間	日程	定員(名)	受付開始
深草	墨染まちとくらしセンター 1階 深草石橋町18-1	①	火	9:30	1/10・17・24・31・2/7・14・21・28 3/7・14・28・4/4 【全12回】	5	12/22 (木)
	稲荷会館 2階 深草開土町54-11 ※エレベーターはございません ⇒裏面の地図参照	②	木	13:30	1/12・19・26・2/2・9・16 3/2・9・16・23・30・4/6 【全12回】	6	1/5 (木)
		③		14:45		6	
藤森センターほっこり 2階 深草直達橋片町532-8	④	金	9:30	1/13・20・27・2/3・10・17・24 3/3・10・17・24・31・4/7 【全13回】	5	12/22 (木)	
醍醐	春日丘センター 醍醐辰巳町12-1	⑤	月	13:30	1/16・23・30・2/6・13・20・27 3/6・13・20・27・4/3・10 【全13回】	5	1/5 (木)
	醍醐老人福祉センター 会議室 醍醐高畑町30-1 パセオダイゴロー西館1階	⑥	水	9:30	2/8・15・22・3/1(屋外)・8・15・22・29 【全8回】 ※屋外：折戸公園 ★上靴をお忘れなくお持ちください	8	1/25 (水)
		⑦		10:45		8	
醍醐の家ほっこり 醍醐南里町30-1	⑧	木	14:00	1/12・19・26・2/2・9・16 3/2・9・16・23・30・4/6 【全12回】	5	12/27 (火)	

○●認知症予防教室●○

認知症についてのお話やゲーム・クイズなど

対象地域	会場	No.	曜日	開始時間	日程	定員(名)	受付開始
深草	加藤スタジオ ※京阪墨染駅下車すぐ ⇒欄外右下の地図参照	[A]	水	13:30	1/18・25・2/15・22・3/15・22 【全6回】 ※開始時間にご注意ください	8	1/6 (金)
		[B]		14:40		8	
醍醐	醍醐老人福祉センター 会議室 醍醐高畑町30-1 パセオダイゴロー西館1階	[C]	月	13:00	1/23・2/13・27・3/13・27 【全5回】 ★上靴をお忘れなくお持ちください	10	1/10 (火)
		[D]		14:15		10	
		[E]		15:30		10	

▲▲栄養教室▲▲

シニア期の食事について楽しく学んで、日常の食事を振り返ってみませんか？

対象地域	会場	No.	曜日	開始時間	日程	定員(名)	受付開始
深草	稲荷会館 2階 深草開土町54-11 ※エレベーターはございません ⇒裏面の地図参照	(1)	月	9:30	1/16・30・2/13・27・3/13・27 【全6回】 ※調理実習はありません ※握力・口腔の測定があります	6	1/6 (金)
		(2)		10:45		6	
醍醐	醍醐老人福祉センター 会議室 醍醐高畑町30-1 パセオダイゴロー西館1階	(3)	月	9:30	1/23・2/20・3/20 【全3回】 ※調理実習はありません ★上靴をお忘れなくお持ちください	8	1/11 (水)
		(4)		10:45		8	

♣♣ものづくり♣♣

クラフトバンドでつくる干支人形のうさぎです。お楽しみに♪

対象地域	会場	No.	曜日	開始時間	日程	定員(名)	受付開始
深草	山本スタジオ ※近鉄伏見駅より徒歩5分 ⇒裏面の地図参照	1	月	9:30	12/12 費用:50円	6	11/30 (水)
		2		10:45		6	
醍醐	醍醐老人福祉センター 会議室 醍醐高畑町30-1 パセオダイゴロー西館1階	3	月	9:30	12/26	8	12/13 (火)
		4		10:45		8	



✿教室共通 (各教室所要時間:1時間)

- お願い ●毎日体調をチェックし、体調不良時は参加をお控えください。
●深草・醍醐支所管内にお住いの方を優先して受付させていただきます。
ご了承ください。

※左表の対象地域をご確認の上、お申し込みください。

- 持ち物 飲み物・タオル・筆記用具・マスク着用・上履き
※運動の有無に関わらず、飲み物は必ずお持ちください。



✿体操教室

- 対象条件 医師から運動制限を受けておられない方。
※体操は主にイスに座って行います。
※毎回検温と血圧測定、体調確認をさせていただきます。

✿認知症予防教室 ✿栄養教室

- ※【認知症予防教室】No.【A】～【E】の教室内容はすべて同じです。
※【栄養教室】 ・シニア期の食事の基本
・1日にどれくらい食べたらいいの? ・調理のコツ
・バランスの整った献立の立て方



◆◆◆認知症予防 ものづくり教室◆◆◆

ご好評につき追加教室決定!!

折り紙でつくる干支うさぎ



<醍醐老人福祉センター 会議室>

《費用:無料》

伏見区醍醐高畑町 30-1 (パセオダイゴロー西館1階)

日程: 12/2 (金)

時間: 13:30~14:30 / 14:45~15:45

申込み: 11/28 (月)

定員:
各8名

<加藤スタジオ>

京阪墨染駅すぐ(地図参照)

※ 駐車場はございません

定員:
各6名

日程: 12/13 (火)

時間: 13:30~14:30

14:45~15:45

申込み: 12/1 (木)



京阪墨染駅・三条出町柳方面ホーム側改札を出てすぐ!

各会場、申込み日の朝8:30より電話(641-2543)にて受付