

脳トレに挑戦

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口の中に「+」「-」「×」「÷」のうち、いずれかを入れてください。

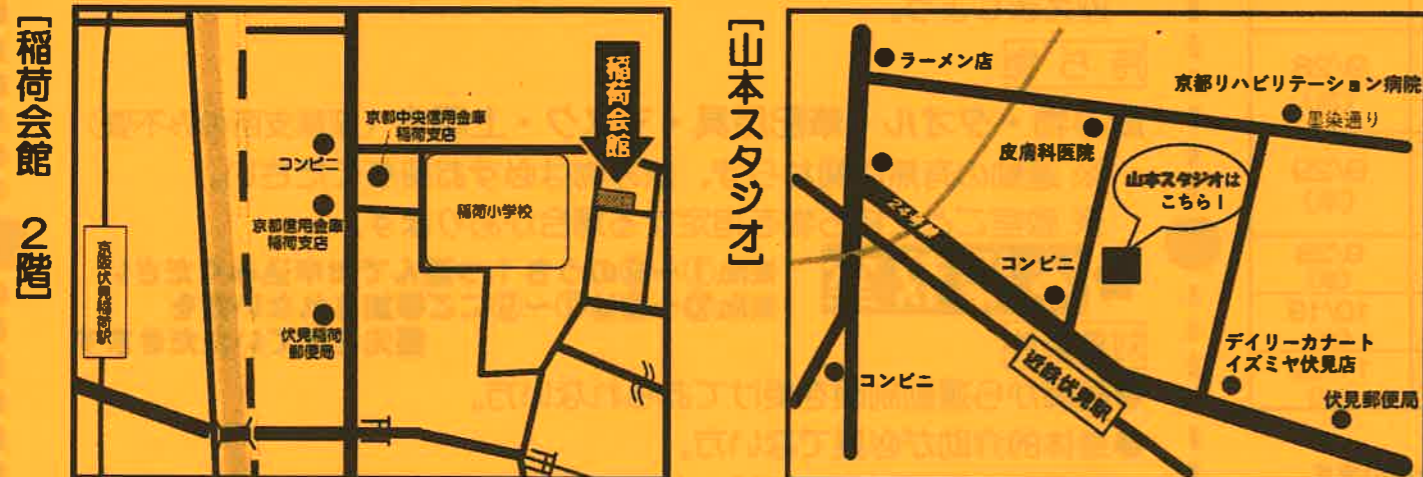
- ① 8 □ 4 = 12 ⑤ 6 □ 9 = 15 ⑨ 15 □ 7 = 8
 ② 18 □ 9 = 9 ⑥ 7 □ 3 = 4 ⑩ 27 □ 3 = 9
 ③ 12 □ 2 = 6 ⑦ 7 □ 3 = 21 ⑪ 11 □ 2 = 9
 ④ 3 □ 6 = 18 ⑧ 10 □ 4 = 40 ⑫ 49 □ 7 = 7

(応用編) 少し難しくなります!

- ⑬ 10 □ 3 □ 2 = 9 ⑮ (25 □ 10) □ 3 = 5
 ⑭ 12 □ 2 □ 5 = 11 ⑯ 63 □ 7 □ 3 = 6



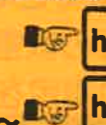
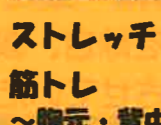
◀ 教室開催会場地図 ▶



【動画】自宅でできる！ストレッチ&筋トレ♪

QRコードを読み取って視聴

URLを検索して視聴



https://youtu.be/_fxGQ0F2XcA

<https://youtu.be/AHZeACzhUGg>

※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4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。

÷⑫ ÷⑪ ÷⑩ ÷⑨ ÷⑧ ÷⑦ ÷⑥ ÷⑤ ÷④ ÷③ ÷② ÷①

×⑫ ×⑪ ×⑩ ×⑨ ×⑧ ×⑦ ×⑥ ×⑤ ×④ ×③ ×② ×①

※この問題の答え

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
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きます。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ります。）

※フレイルとは：年齢を重ねることにより、からだやと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）

◆◆◆認知症予防 ものづくり教室のご案内◆◆◆

早いもので、今年もあと約3ヶ月です。石粉粘土で作った人形に絵付けをしたり、折り紙を折ったり、来年の干支・うさぎを作りませんか？

定員：各8名

🐰 石粉粘土の干支飾り(絵付け) 費用：150円 🐰

< 醍醐老人福祉センター 会議室 >

日程：11/4 (金)

時間：13:30~14:30 / 14:45~15:45

持ち物：マスク・上靴・飲み物・汚れてもよい服装（エプロンでも可）

申込み：10/7 (金) 8:30より電話(641-2543)にて受付

🐰 折り紙でつくる干支うさぎ

費用：無料 🐰

< 醍醐老人福祉センター 会議室 >

伏見区醍醐高畑町30-1
 (パセオダイゴロー西館1階)

日程：11/28 (月)

時間：9:30~10:30

10:45~11:45

持ち物：マスク・上靴・飲み物
 筆記用具

申込み：11/14 (月)

< 山本スタジオ >

近鉄伏見駅より徒歩5分(地図参照)
 ※ 駐車場はございません

日程：11/14 (月)

時間：9:30~10:30

10:45~11:45

持ち物：マスク・上靴
 飲み物・筆記用具

申込み：10/31 (月)



申込み日の8:30より電話(641-2543)にて受付

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！～

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

◆◆体操教室◆◆

対象地域	会場	No.	曜日	開始時間	日程	定員(名)	受付開始	
深草	曇嶽まちとくらしセンター 1階 深草石橋町18-1	①	火	9:30	10/4・11・18・25・11/1・8・15・22・29 12/6・13・20・27 【全13回】	5	9/27(火)	
		②	金	9:30	10/7・14・21・28・11/4・11・18・25 12/2・9・16・23 【全12回】	5	9/30(金)	
	稲荷会館 2階 深草岡土町54-11 ※エレベーターはございません ⇒地図参照	③	木	13:30	10/6・13・20・27・11/10・17・24 12/1・8・15・22 【全11回】	6	9/29(木)	
		④		14:45	6			
醍醐	春日丘センター 醍醐辰巳町12-1	⑤	月	13:30	10/3・17・24・31・11/7・14・21・28 12/5・12・19・26 【全12回】	5	9/22(木)	
	醍醐老人福祉センター 会館 醍醐高畑町30-1 パセオダイゴロー西館1階	⑥	水	9:30	10/26・11/2(屋外)・9・16・30・12/7(屋外)・14 12/21・R5/1/11・18・25 【全11回】	8	10/18(火)	
		⑦		10:45	※屋外：折戸公園 ★上靴をお忘れなくお持ちください	8		
	石田公会堂 石田内里町66 ※石田交番横	⑧	水	14:45	10/5・12・19・26・11/2・9・16・30 12/7・14・21 【全11回】	8	9/28(水)	
	醍醐の家ほっこり 醍醐南里町30-1	⑨	木	14:00	10/6・13・20・27・11/10・17・24 12/1・8・15・22 【全11回】	5	9/29(木)	
	醍醐老人福祉センター 会館 醍醐高畑町30-1 パセオダイゴロー西館1階	⑩	火	9:30 / 10:45	10/4	★上靴をお忘れなくお持ちください ※体力測定はありません ※欄外右上の詳細をご覧ください	各7	9/28(水)
		⑪			11/1		各7	10/19(水)
		⑫			12/6		各7	11/22(火)

○●認知症予防教室●○

認知症についてのお話やゲーム・クイズなどを楽しみながら、認知症予防の取り組みを行います。

対象地域	会場	No.	曜日	開始時間	日程	定員(名)	受付開始
深草	深草支所 4階 深草向畑町93-1	[A]	水	13:20	10/26・11/9・30・12/7・21 【全5回】	8	10/11(火)
		[B]		14:30	※開始時間にご注意ください	8	
-	醍醐老人福祉センター 会館 醍醐高畑町30-1 パセオダイゴロー西館1階	ステップA	月	13:00	10/24・11/28・12/26 【全3回】 ★上靴をお忘れなくお持ちください	10	10/12(水)
		ステップB		14:15		10	
		ステップC		15:30		10	

△▲栄養教室▲△

シニア期に適切な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	山本スタジオ ※近鉄伏見駅より徒歩5分 ⇒地図参照	(1)	木	13:30	10/27・11/24・12/22 【全3回】	6	10/17(月)
		(2)		14:45	※調理実習はありません	6	
醍醐	醍醐老人福祉センター 会館 醍醐高畑町30-1 パセオダイゴロー西館1階	(3)	月	13:30	11/14・21・12/12 【全3回】	8	10/17(月)
		(4)		14:45	※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	

身体の調子を整える体操 (No.⑩⑪⑫)

“運動する気分になれないなあ～”とお過ごしではないですか？
身体を整えると《めぐり》が良くなり、身体が楽になります。
身体が楽になると、身体を動かしたくなりますよ♪

講師：健康運動実践指導者 河野 美紀 先生

持ち物：フェイスタオル・マスク・上靴・飲み物・筆記用具

申込み：⑩⑪⑫いずれかの一日を選んでお申込み下さい

～教室のお申込みにあたって～

★教室共通

深草・醍醐支所管内にお住いの方を
優先して受け付け致します。
※対象地域参照

お願い

- 毎身体調をチェックしましょう。
- かぜ症状など体調不調時は、軽いうちから休みましょう。
- 周囲に感染者または感染が疑われる方がいる場合は参加を控えましょう。

持ち物

- 飲み物・タオル・筆記用具・マスク・上履き（深草支所のみ不要）
※ 運動の有無に関わらず、飲み物は必ずお持ちください。
※ 教室ごとに持ち物を指定する場合があります。

★体操教室

※No.①～⑨のうち1つ選んでお申込みください
※No.⑩～⑫は①～⑨にご参加されない方を優先させていただきます

対象条件

- 医師から運動制限を受けておられない方。
- 身体的介助が必要でない方。
※ 運動の可否については、かかりつけ医にご相談ください。
体操は主にイスに座って行います。
※ 毎回検温と血圧測定、体調確認を致します。

服装

運動できる靴・動きやすい服装

体力測定

一部の教室を除き、教室の2回目と最終回前の計2回、
体力測定をさせていただきます。

★認知症予防教室★栄養教室

- ※ 毎回検温を行います。
- ※ 【認知症予防教室】・初めて認知症予防教室にご参加される方を優先。
・ステップA・B・Cの内容は同じです。
- ※ 【栄養教室】 簡単、手軽に栄養バランスが整う献立の立て方や、
食材にあった料理法など、みなさんの日頃の食生活に取り入れやすいよう、聞き取りを行いながら楽しく
栄養について学びましょう♪