

「いきいきシニアポイント手帳 2023」を活用して
健康づくりに取り組みましょう！！



50ポイント以上貯まれば応募可能！！
豪華商品多数ですよ～☆
いろいろな活動をおこなって、
素敵な商品をゲットしましょう♪

応募の対象者
・京都市内にお住いの65歳以上の方
・年齢に関わらず、
「通いの場」で活動を支援しておられる方

- ◆**通いの場ポイント(1回5ポイント)**
通いの場(趣味や体操、おしゃべりを楽しむ機会)で、地域の人たちと交流することでポイントゲット！
 - ◆**ボランティアポイント(1回5ポイント)**
通いの場などでボランティア活動やお手伝いを行っていただくことでポイントゲット！
 - ◆**毎日ポイント(1日1ポイント)**
ご自身で取り組みたい健康づくりの目標を決めて、実践できたらポイントゲット！
 - ◆**その他
健診ポイント(1回10ポイント)**
食育、地域活動、お出かけ、ボーナスポイント
- ※ 詳細は手帳のP1～3をご参照ください。



今年度最初の応募締切は 令和5年6月30日です！

※推進センターや各支所保健福祉センター健康長寿推進課、各老人福祉センターに設置されている箱に投函(提出)いただく際は、切手は必要ございません。

【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
	筋トシ ～胸元・背中～	https://youtu.be/AHZeACzhUGg
	あしぶみ体操	https://youtu.be/tUEr7zOJgXs

「あしぶみ体操」
追加しました!!

※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。

次回号は **令和5年7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あります。

京都市深草・醍醐地域
介護予防推進センターだより

令和5年
5/25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。
◆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

*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)

骨密度測定と体操教室

～骨を丈夫に保って、元気に過ごしましょう！～

日時：	①	6月6日(火) 13:30～14:30	骨密度測定と講話
		6月7日(水) 9:30～10:30	体操
日時：	②	6月6日(火) 14:45～15:45	骨密度測定と講話
		6月7日(水) 10:45～11:45	体操

場 所：醍醐支所 3階会議室

定 員：各8名(醍醐・深草支所管内の方優先)

費 用：無料

持ち物：筆記用具・飲み物・タオル・マスク着用(推奨)

お願い：◆①か②いずれかの日程をお選びください。

※骨密度測定と講話、体操がセットの教室です。

※時間に調整が必要な場合は、申込み時にご相談ください。

◆動きやすい服装と運動できる靴でお越しください。

◆骨密度測定の際に靴下を脱いで頂きます。

脱着しやすい靴下でお越しください。

申込み：随時
※先着順で定員になり次第、締め切ります。

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
電話にて受付

☎: 075-641-2543

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	豊染まちとくらしセンター 1階 深草石碓町18-1	①	火	14:00	7/11・18・25・8/1・8・22・29 9/5・12・19・26・10/3・10	【全13回】	5	6/27 (火)
	福荷会館 2階 深草關土町54-11 ※エレベーターはございません	②	木	13:30	7/13・20・27・8/3・10・17・24・31 9/7・14・21・28・10/5・12	【全14回】	6	6/29 (木)
		③		14:45				
藤森センターほっこり 2階 深草直連橋片町532-8	④	金	9:30	7/14・21・28・8/4・18・25 9/1・8・15・22・29・10/6・13	【全13回】	5	6/30 (金)	
醍醐	春日丘センター 醍醐辰巳町12-1	⑤	月	13:30	7/24・31・8/7・21・28 9/4・11・25・10/2・16・23	【全11回】	5	7/11 (火)
	アル・フラザ醍醐 2階 レディース売り場横 休憩スペース	⑥	火	9:40	7/11・18・25・8/1・8・22・29 9/5・12・19・26	【全11回】	5	6/28 (水)
		⑦		10:50				
醍醐の家ほっこり 醍醐南里町30-1	⑧	木	14:00	7/13・20・27・8/3・10・17・24・31 9/7・14・21・28・10/5・12	【全14回】	5	6/29 (木)	

○●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	にちゃんハウス ⇒欄外右下の地区参照	[A]	水	13:20	7/19・26・8/9・23・9/13・27 ※開始時間にご注意ください	【全6回】	6	7/3 (月)
		[B]		14:30				
-	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	7/10・24・8/21・28・9/4・25 ★上靴をお忘れなくお持ちください	【全6回】	10	6/26 (月)
		[D]		14:15				
		[E]		15:30				

参加したい教室があったが、受付開始日を過ぎてしまった時は・・・

⇒ 迷わず推進センターへお電話ください! 全ての教室がすぐに満席になるわけではありません。
ご参加いただける教室や、サポートサークル(自主グループ)、公園体操への参加も含めて、ご案内させていただきます。

楽らく ウォーク講座

皆さまの生活に欠かせない“歩く”という動作には、筋力や関節の動き、バランス感覚などいろいろな要素が必要です。『以前はもっと長い距離を歩けたのに、疲れやすくなった』、『以前に比べて、歩く速度が遅くなったような気がする』とお感じの方、是非お気軽にご参加ください(〇〇)!

日時: 7月4日・11日・18日・8月1日・8日【火曜日・全5回】

① 13:30~14:30 ② 14:45~15:45

場所: 深草支所 4階第3会議室 定員: 各8名

申込み: 6/12(月) 8:30より電話にて受付 ☎: 075-641-2543

✿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。

持ち物 飲み物・タオル・筆記用具・マスク着用(推奨)・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。
飲み物は水分補給に適した水やお茶などをご持参ください。

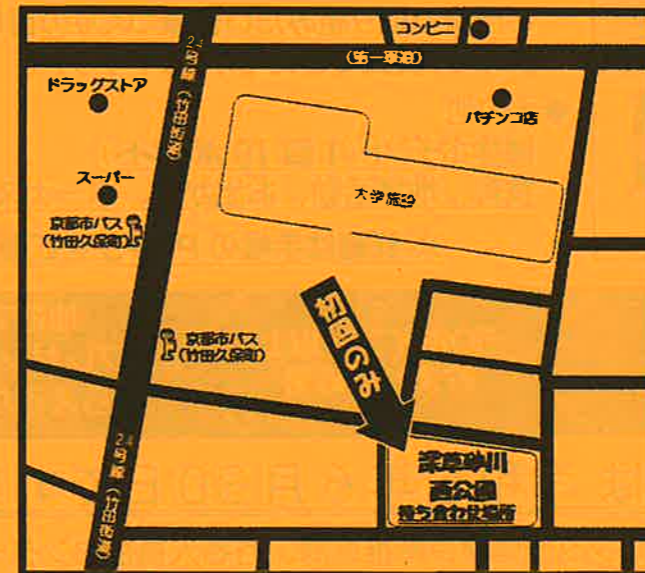
✿体操教室

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。
※毎回会場にて検温と血圧測定、体調確認をさせていただきます。



✿認知症予防教室

● No.【A】～【E】の教室内容はすべて同じです。
● 今回深草会場は、個人宅【りこちゃんハウス】をお借りして開催させていただきます。初回のみ最寄りの深草砂川西公園の藤棚にて、教室開始5分前に待ち合わせをして、会場へ移動いたしますのでよろしくお願いいたします。



初回のみ

-13:20クラスの方は
13:15
-14:30クラスの方は
14:25
深草砂川西公園(お皿公園)
の藤棚にて待ち合わせ



※持ち物や対象条件、参加にあたってのお願いについては、上記右側の教室共通と体操教室の項目をご確認ください。
※1回目に歩行姿勢測定を行います。
※上履きは必要ありませんが、履きなれた動きやすい靴でご参加ください。

