

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！

◆◆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 深草石橋町18-1	①	火	14:00	10/17・24・31・11/7・14・21・28 12/5・12・19・26・R6/1/9・16 【全13回】	5	10/4 (水)
	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	②	木	13:30	10/19・26・11/2・9・16・30 12/7・14・21・28・R6/1/11・18 【全12回】	6	10/5 (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	10/20・27・11/10・17・24 12/1・8・15・22・R6/1/5・12・19 【全12回】	5	10/10 (火)	
醍醐老人福祉センター 集會室 醍醐高畑町30-1 パセオダイゴロー西館1階	⑦	水	9:30	8/23・30・9/6(屋外)・13・20・27 10/4(屋外)・11・18・25 11/1(屋外)・8・15・22 【全14回】	8	8/9 (水)	
			10:45		★上靴をお忘れなくお持ちください ※屋外：折戸公園		8
醍醐の家ほっこり 醍醐南里町30-1	⑨	木	14:00	10/19・26・11/2・9・16・30 12/7・14・21・28・R6/1/11・18 【全12回】	5	10/5 (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	深草支所4階 会議室	[A]	水	13:20	10/11・18・11/8・29・12/20・27 ※開始時間にご注意ください 【全6回】	6	10/2 (月)
		[B]		14:30		6	
醍醐老人福祉センター 集會室 醍醐高畑町30-1 パセオダイゴロー西館1階	[C]	月	13:00	10/16・23・11/13・27・12/11・25 ★上靴をお忘れなくお持ちください 【全6回】	10	10/6 (金)	
			[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
醍醐	アル・プラザ醍醐 2階 ライフ苑り場備付スペース 第3回 調理実習 醍醐支所3階調理実習室	(ア)	水	9:30	第1回 講話 : 9/20 第2回 講話 : 9/27 第3回 調理実習 : 10/4 10:30~13:00 ※表右に詳細あり <<2クラス合同開催>>	6	9/13 (水)
		(イ)		10:45		6	

✿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ま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(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。
- ※深草支所、アル・プラザ醍醐会場は上履きが必要ありません。

✿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

✿栄養教室

内容

- 1回目講話：シニア期の食事の基本
- 2回目講話：献立の立て方
- 3回目調理実習：『ひとりで1人分作れる！お手軽レシピ紹介』
※3回目の調理実習には、材料費として500円が必要です。
実習当日にご準備ください。
※実習日の持ち物：エプロン、三角巾、手ふきタオル2枚
調理中はマスクの着用をお願いします。
※調理実習の後、調理したものを試食します。



歩き方チェック講座



10月 3日 歩行姿勢測定

10月10日 体操 【火曜日・全2回】

①9:30~10:30 ②10:45~11:45

場 所：醍醐支所 3階会議室

定 員：各8名(醍醐支所管内にお住まいの方優先)

申込み：9/28(木) 8:30より電話にて受付開始

服 装：動きやすい服装、歩きやすい履きなれた靴

脳トレに挑戦

* 穴埋め問題(島の名前) *

以下の島々の名前が成り立つように、選択肢から漢字を選んで□の中に入れてみましょう。

えのしま	みやげしま	あまみおおしま
① □ の 島	⑤ □ □ 島	⑨ □ □ 大 島
たねがしま	みやこしま	いずしよとう
② □ □ 島	⑥ □ □ 島	⑩ □ □ 諸 島
あわじしま	さどしま・さどがしま	あまくさしよとう
③ □ □ 島	⑦ □ □ 島	⑪ □ □ 諸 島
いしがきしま	いりおもてしま	おがさわらしよとう
④ □ □ 島	⑧ □ □ 島	⑫ □ □ □ 諸 島

- ▼選択肢
- 渡・表・美・三
小・宮・原・江
草・宅・古・淡
佐・伊・豆・笠
路・天・垣・種
奄・石・子・西

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♪



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
7/25号

～地域介護予防推進センターでフレイル対策！～

京都市では市内12箇所に地域介護予防推進センターを設置しています。同センターでは、フレイル*の兆候に早めに気づき、対策に取り組んでいただけるよう、地域の身近な会場で、運動や栄養・口腔に関する教室を3か月1コースで開催しています。教室終了後は、ご自身や地域の皆さんと継続できるように支援していますので、仲間とたのしく運動などの活動をしてみたい方は、ぜひ一度、お問い合わせください。

※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。

<利用料> **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

<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◇◆◇

～折り紙でつくるハスの花～ **費用：無料**

<アルファザ醍醐2階>

ディスプレイ場横 休憩スペース

日程：8/3(木)
時間：① 9:45～10:45
② 11:00～12:00

持ち物：筆記用具・飲み物
マスク着用(推奨)

対象：醍醐支所管内にお住いの方優先
定員：各7名
申込み：7/31(月)～

<墨染まちとくらしセンター1階>

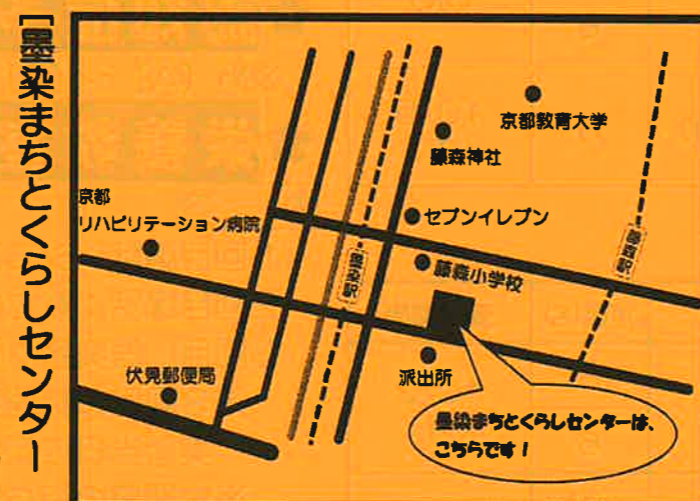
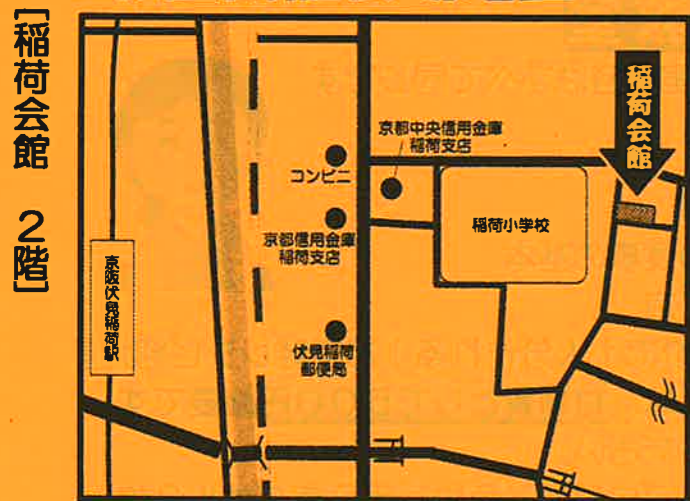
深草石橋町18-1 ※ 駐車場はございません

日程：8/9(水)
時間：① 9:30～10:30
② 10:45～11:45

持ち物：筆記用具・飲み物・上靴
マスク着用(推奨)

対象：深草支所管内にお住いの方優先
定員：各7名
申込み：8/3(木)～

<<教室開催会場地図>>



[動画]自宅でもできる!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/tUEr7z0JgXs>

※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9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。

①江 ②種子 ③淡路 ④石垣 ⑤三宅 ⑥宮占 ⑦佐渡 ⑧西表 ⑨奄美 ⑩伊豆 ⑪天草 ⑫小笠原

申込み日の8:30より電話(641-2543)にて受付

