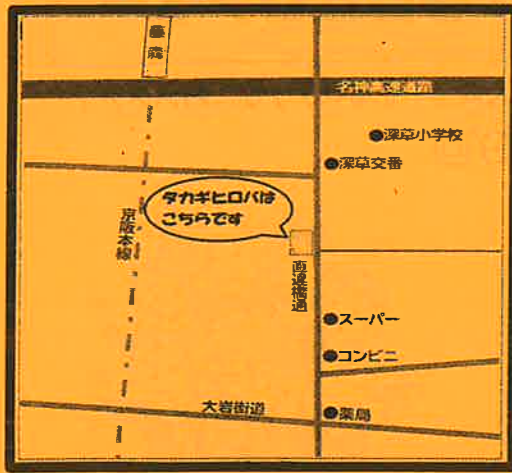
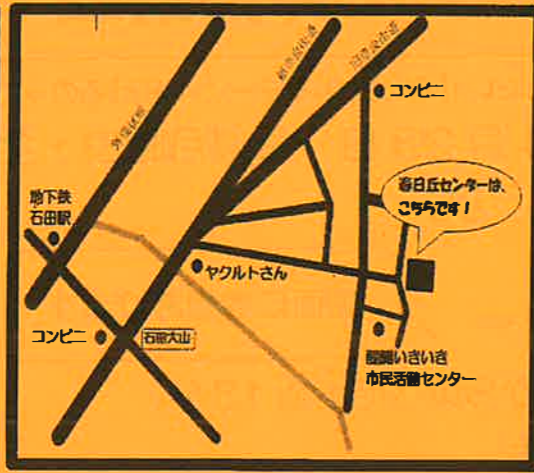


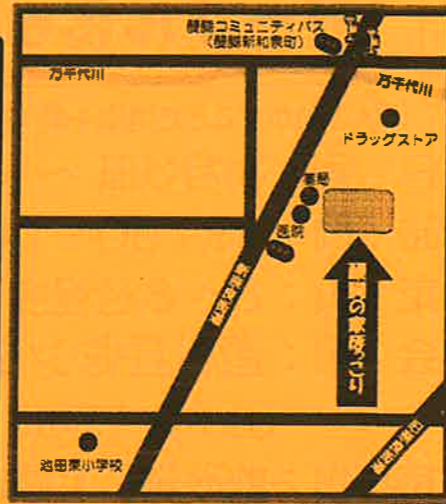
《教室開催会場地図》



[タカギヒロバ]



[春日丘センター]



[醍醐の家ほっこり]

京都市深草・醍醐地域
介護予防推進センターだより 1/25号

令和7年

1/25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・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にあることをいいます。

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)

☆ヒアリングフレイルについて学ぶ講座☆

～『聞こえ』について理解を深めてはみませんか？～

【墨染まちとくらしセンター1階】

深草石橋町18-1

日程：2月10日(月)

時間：14:00～15:00

持ち物：筆記用具・飲み物・上履き

対象：深草支所管内にお住いの方優先

定員：10名程度

申込み：1/30(木)～

【醍醐支所3階第1会議室】

醍醐大構町28

日程：2月26日(水)

時間：10:00～11:00

持ち物：筆記用具・飲み物

対象：醍醐支所管内にお住いの方優先

定員：10名程度

申込み：2/12(水)～

費用：無料

申込み日の8:30より電話(641-2543)にて受付

『聞こえ』の低下が引き金となりコミュニケーションや健康に影響を及ぼします。理解を深めることで早めの対策・予防ができ、最適な対応がわかります。言語聴覚士や作業療法士をお招きしての講座です。

聞こえにくさを感じる方、聞こえにくい方への対応を知りたい方ぜひご参加ください！！

《脳トレ問題》

指定された文字と文字の間に文字を入れ、言葉を成立させてみましょう！地名や人物名、なんでもOK！入れた文字の数を点数とします。文字数が多くなるほど高得点♪どんな言葉が思いつきましたか？(o^-^o)

【例題】 す き

す(ず)き (魚の名称) → 1文字(1点)

す(き)や(き) (料理名) → 2文字(2点)

問1. れ , し

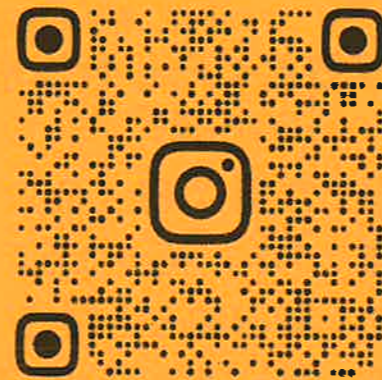
問2. せ , と

問3. え , と

【深草・醍醐地域介護予防推進センター】

Instagramやってます☆

QRコードはこちら↓



フォローよろしくお願いします♪

【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



筋トシ



あしぶみ体操

～胸元・背中～

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>

※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7年3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。

※お問合せは075-641-2543 推進センターにご連絡下さい。

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(土日祝除く)

☎: 075-641-2543

～はじめて推進センターの教室参加を検討されている方へ～

開催中や受付開始日が過ぎている教室も、見学していただけます。

また、お近くのサークル(自主グループ)や公園体操などの紹介もさせていただきますので、お気軽に推進センターへお電話ください。お待ちしております。

◆◆体操教室◆◆

自宅の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	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	火	9:30 14:00	2/4~4/22の毎週 (※2/11の祝日はお休みです) 【全11回】	5	受付中
	深草支所 3階会議室 (深草総合庁舎) 深草向畑町93-1	木	9:30 10:45	1/30~4/24の毎週【予定】 (※3/20の祝日はお休みです) 【全12回】 ★上履きは不要です	7 7	受付中
	タカギヒロバ ※裏面地図あり 深草直達橋2丁目429番地 (旧ファミリーショップたかぎ)	金	10:00 11:00	2/7~4/25の毎週 ★上履きは不要です 【全12回】	6 6	1/27 (月)
醍醐	醍醐老人福祉センター 集会室 醍醐高畑町30-1 パセオダイゴロー西館1階	水	9:30 10:45	2/12~4/30の毎週 ◎3/5, 4/2は会場を変更します 【全12回】	8 8	2/6 (木)
	醍醐 北部地域包括支援センター (高齢者・ト・醍醐北部) 醍醐大構町28-3 サンフラワー醍醐1階	木	13:30 14:45	2/20~4/24の毎週 (※3/20の祝日はお休みです) 【全9回】	6 6	2/7 (金)
	醍醐の家ほっこり 醍醐南里町30-1	木	13:30	2/6~4/24の毎週 (※3/20の祝日はお休みです) 【全11回】	5	1/27 (月)

✿教室共通 (各教室所要時間:1時間)※上表の対象地域をご確認ください

- お願い**
- 毎日本調をチェックし、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、推進センターの教室にはじめてご参加される方を優先して受け付けさせていただきます。ご了承ください。
 - 教室後、サークル活動へ移行(参加)されるようお勧めしています。出来るだけご自宅近くの会場にお申込みいただくと、活動が継続しやすくなります。

持ち物 飲み物・タオル・筆記用具・上履き
※運動の有無に関わらず、水分補給に適した飲み物をお持ちください。

✿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。



サークル化を目指した体操講座 in 春日丘センター

「体を動かすことで健康を維持したい」「習った体操を一人で続けるのって大変」…そんなアナタにおススメ!

日程: 3月3日 ~ 4月28日 毎週月曜日・全9回

時間: 13:30~14:30

定員: 5~6名程度

会場: 春日丘センター 裏面に地図あります

(地下鉄「石田」から東へ徒歩約13分)

持ち物: 飲み物、上履き

対象: 運動を通じて、みんなと集まることを求める方

申込み: 2/17(月) 8:30よりお電話にて受付開始



ラジオ体操講座

推進センターのラジオ体操指導員が本気のラジオ体操を指導いたします。
この機会に動きを確認しながら、身体も心も温まりませんか?

【墨染まちとくらしセンター1階】

深草石橋町18-1

日程: 3月7日(金)

時間: 14:30~15:30

持ち物: 飲み物・上履き

対象: 深草支所管内にお住まいの方

定員: 10人程度

申込み: 2/21(金) 8:30より

電話にて受付開始

【醍醐支所3階 会議室】

醍醐大構町28

日程: 3月27日(木)

時間: 14:30~15:30

持ち物: 飲み物

対象: 醍醐支所管内にお住まいの方

定員: 15人程度

申込み: 3/13(木) 8:30より

電話にて受付開始

朗読グループ「ゆずりは」さんと一緒に

～絵本や紙芝居を楽しむ会 part.3～

絵本や童話、紙芝居の世界に皆様をお招きします…心に残るお話を聞いてみませんか?

日程: 3月28日(金)

時間: 10:30~11:30 (受付 10:15から)

定員: 10名程度

会場: 墨染寺 (京阪「墨染」下車、墨染通りを西へ徒歩3分)

持ち物: 飲み物

対象: 深草支所管内にお住まいの方

申込み: 3/14(金) 8:30より電話にて受付開始

