

～骨活のススメ～

骨粗しょう症予防講座@醍醐支所3階

日程：

- ①5/15(木)骨密度測定と講話（裸足になりやすい靴と靴下）
- ②5/22(木)講話と運動（動きやすい服装・靴）
- ③5/29(木)調理実習（エプロン、三角巾、マスク、タオル、材料費500円）

時間：①&② → 前半 10:00～/後半 11:10～ (60分)
 ③ → 10:30～13:00

対象：醍醐・深草支所管内にお住まいの方優先
 ①②とも受講可能な方（③の調理実習のみ希望制）

定員：前半/後半 各10名 ※調理実習のみ12名
 申込：4/16(水) 8:30～電話受付



《脳トレ問題》

問題1：[?]に何が入るでしょうか

- ① 1 5 [?] 50 100 500
- ② 2H H F [?] B 2B

問題2：選択枝から数字を入れて縦横斜めの和を揃える

17	24		8	15	選択枝
23		7		16	
4	6		20	22	
10	12		21		
	18	25		9	
					5 3
					19 2
					11 14
					13 1

【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



筋トレ



あしぶり体操

ストレッチ

https://youtu.be/_fxGQ0F2XcA

筋トレ

<https://youtu.be/AHZeACzhUGg>

～胸元・背中～

あしぶり体操

<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。

次月号は **令和7年6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。

京都市深草・醍醐地域

介護予防推進センターだより

令和7年
3/25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

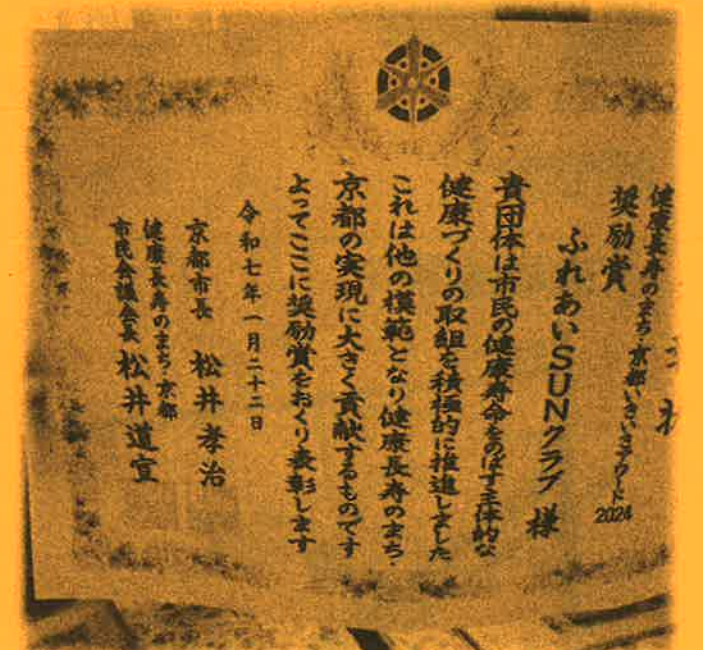
<教室参加対象> **65才以上の方**

※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）

～表彰状をいただきました！～



サークル「ふれあい SUN クラブ」さんの活動が、“健康寿命をのばすための取組を積極的に推進するもの”として、健康長寿のまち・京都いきいきアワード2024で奨励賞をいただきました！

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

☆教室はフレイル予防を目的とした3か月のプログラムです。

教室で学ばれた方は、公園体操・講座・サークル活動(健康づくり・フレイル予防を目的として、運動、脳トレなどを行うサークル)をご検討ください。

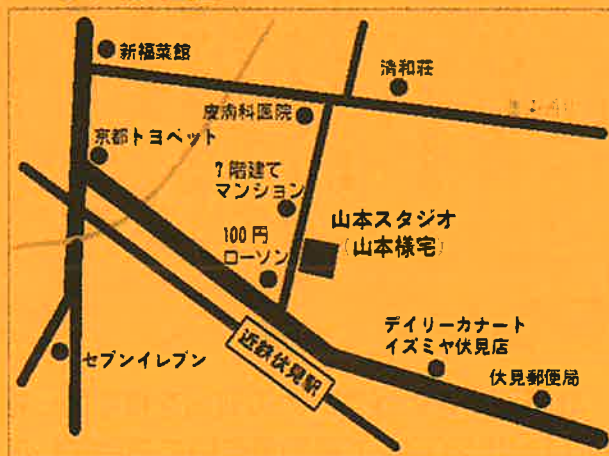
お電話でも、公園体操・講座・サークル活動へのご参加について、相談、紹介承ります。

◆◆体操教室◆◆

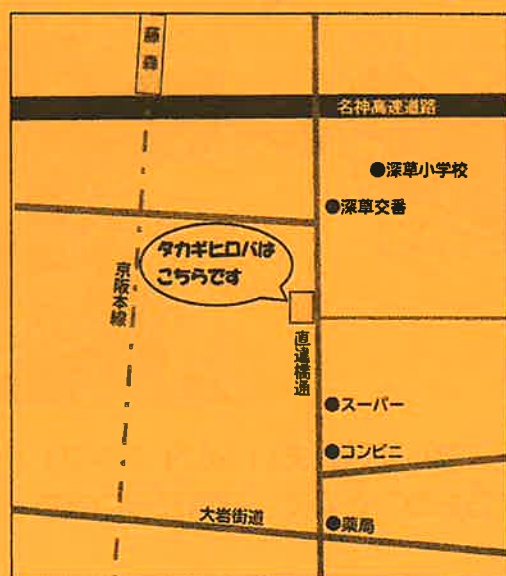
※医師から運動制限を受けておられない方が対象です
持ち物：飲み物・タオル・筆記用具・上履き

対象地域	会場	曜日	開始時間	日程	定員(名)	受付開始
深草	稲荷の家ほっこり 深草稲荷鳥居前町17-4	月	13:30	5/12~7/28の毎週 (※7/21の祝日はお休みです)	5	4/28(月)
	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	5/13~7/29の毎週	5	4/28(月)
	深草支所 3階 または 4階 ※初回は3階で実施 (深草総合庁舎) 深草向畑町93-1	木	9:30 10:45	5/1~7/31の毎週 ※7/3または7/10は休みになります ★上履きは不要です	7 7	4/17(木)
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	5/14~7/30の毎週 ◎6/4、7/2は会場を変更します	8 8	4/25(金)
	春日丘センター 醍醐辰巳町12-1	水	13:30	5/7~7/30の毎週	5	4/25(金)
	醍醐 北部地域包括支援センター (高齢者・ト・醍醐北部) 醍醐大橋町28-3 サンフラワー醍醐1階	木	13:30 14:45	5/1~7/31の毎週 ★上履きは不要です	6 6	4/18(金)
	醍醐の家ほっこり 醍醐南里町30-1	木	13:30	5/1~7/31の毎週	5	4/18(金)

《会場地図》



[山本スタジオ]



[タカギヒロバ]

令和6年度に教室へ参加された方は
こちらへお申し込みください

脳活講座 ※旧 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

【山本スタジオ ※会場地図参照】

日程：4/8・22, 5/13・27, 6/10・24

※↑全て火曜日

時間：13:30~/14:45~

持ち物：飲み物、筆記用具、上履き

対象：深草支所管内にお住いの方

定員：6名

申込み：4/1(火)8:30より受付開始

【醍醐老人福祉センター会議室】

日程：4/14・28, 5/12・26, 6/9・23

※↑全て月曜日

時間：14:00~/15:15~

持ち物：飲み物、筆記用具、上履き

対象：醍醐支所管内にお住いの方

定員：10名

申込み：4/4(火)8:30より受付開始

いすヨガ講座

いすに座ってできるヨガを一緒にやってみませんか。

【タカギヒロバ ※会場地図参照】

日程：5/23(金), 6/20(金), 7/18(金)【全3回】

時間：10:00~/11:00~

持ち物：飲み物

対象：深草支所管内にお住いの方

定員：8名程度

申込み：5/9(金)8:30より受付開始

ZOOMで参加 オンラインストレッチ講座

自宅にいながら無理なく参加、ストレッチを楽しく学べます。

日程：5/2~6/13の毎週金曜日
※5/23はお休み

時間：9:30~/10:45~

対象：深草・醍醐支所管内にお住いの方
定員：8名程度

申込み：随時~4/25(金)まで

以下QRコードからお申し込みください

※参加可能な方はメールでご案内をお送りします



筋トシ講座

健康づくり・いきいき動ける身体づくりのための筋トシをわかりやすく実践・解説します。

【タカギヒロバ ※会場地図参照】

日程：5/9(金), 6/6(金), 7/4(金)【全3回】

時間：10:00~/11:00~

持ち物：飲み物

対象：深草支所管内にお住いの方

定員：8名程度

申込み：4/25(金)8:30より受付開始

【醍醐支所3階 会議室】

日程：5/16(金), 6/13(金), 7/11(金)【全3回】

時間：9:30~/10:45~

持ち物：飲み物

対象：醍醐支所管内にお住いの方

定員：10名程度

申込み：5/2(金)8:30より受付開始