

たちばな和み体操 ～Zoom じゃなくて対面編 深草支所～

ヨガ・脳トレ・ボクササイズなど、
 いろいろな要素の詰まった体操です！



会 場：深草支所 3 階、F 会議室
 日 程：7/7・14・28, 8/4・18
※↑全て月曜日、全 5 回
 時 間：9：30～/10：45～
 持ち物：飲み物
 対 象：深草支所管内にお住まいの方
 定 員：10 名程度
 申込み：随時受付中

<<脳トレ問題>>

～語群から穴埋め～

- ・ソフ リ
- ・プ キ
- ・コ ユウ シュウ
- ・リ ンガ ウ
- ・カ ク
- ・キャ ファ ー
- ・ウ マ ウ
- ・ハン スイ

語群

サン	ンカ	ラシ	イヨ
タロ	イア	ツコ	ンブ
ビラ	イス	サイ	ゴウ
ーム	ール	ンチ	トク

一緒に体操しましょう♪

Instagramで生配信予定☆

詳しくは→のQRから

深草・醍醐地域介護予防推進センター
のアカウントをフォロー☆



【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
～胸元・背中～



あしづみ体操

ストレッチ

https://youtu.be/_fxGQ0F2XcA

筋トレ

～胸元・背中～

<https://youtu.be/AHZeACzhUGg>

あしづみ体操

<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。

次回は **令和7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。

※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
 6/25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）

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～

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：7月31日（木）

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いの方

申込み：7/10（木）8：30 より受付開始



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。

教室で学ばれた後は、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。

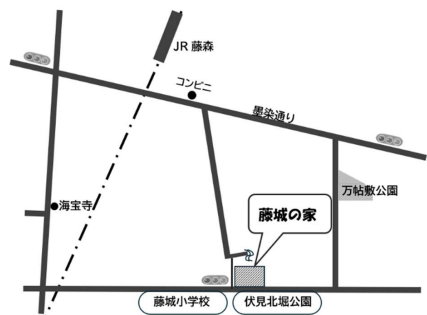
お電話でも、公園体操・講座・サークル活動へのご参加について、相談、紹介承ります。

◆◆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	8/4~10/27の毎週 (※8/11, 9/15, 10/13の祝日はお休みです)	5	7/23 (水)
	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	8/5~10/28の毎週 (※9/23の祝日はお休みです)	5	7/23 (水)
	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	8/7~10/30の毎週 ★上履きは不要です	7	7/14 (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	8/13~10/29の毎週 ◎9/3, 10/1は会場を変更します	8 8	7/31 (木)
	春日丘センター 醍醐辰巳町12-1	水	13:30	8/6~10/29の毎週	5	7/25 (金)
	醍醐 北部地域包括支援センター (高齢者・ト・醍醐北部) 醍醐大構町28-3 サンフラワー醍醐1階	木	13:30 14:45	8/7~10/30の毎週 ★上履きは不要です	6 6	7/17 (水)
	醍醐の家ほっこり 醍醐南里町30-1	木	13:30	8/7~10/30の毎週	5	7/17 (水)

《会場地図》



[醍醐の家]



[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

【タカギヒロバ ※会場地図参照】

日程: 7/8・22, 8/12・26, 9/9・30

※↑全て火曜日、全6回

時間: 13:30~14:45~

持ち物: 飲み物、筆記用具

対象: 深草支所管内にお住まいの方

定員: 6名

申込み: 随時受付中

【醍醐老人福祉センター会議室】

日程: 7/14・28, 8/18・25, 9/8・22

※↑全て月曜日、全6回

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まいの方

定員: 10名

申込み: 6/30(月) 8:30より受付開始

暑い時期はオンラインで運動!! たちばな和み体操

暑い時期でも室内でみんなで運動しましょう!!

日程: 7/1~8/26の毎週火曜日

時間: 9:30~10:45~

対象: 深草・醍醐支所管内にお住まいの方

定員: 10名程度

申込み: 随時受付中

※お電話もしくは以下QRコードより受付



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: 8/1~10/31の毎週金曜日

時間: 9:30~10:45~

対象: 深草・醍醐支所管内にお住まいの方

定員: 8名程度

申込み: 随時受付中

※お電話もしくは以下QRコードより受付



ボッチャ講座

【砂川西会館】

日程: 7/15・29, 8/5・12・19

※↑全て火曜日、全5回

時間: 13:30~14:45~

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: 6名程度

申込み: 7/1(火) 8:30より受付開始

【藤城の家 ※会場地図参照】

日程: 7/2(水)・30(水)

8/7(木)・20(水)

※全4回

時間: 9:30~10:45~

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: 6名程度

申込み: 随時受付中