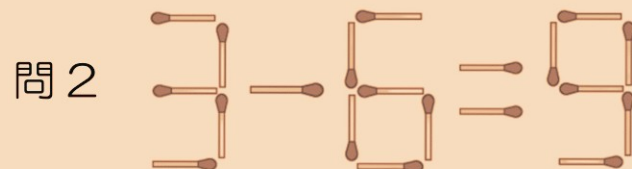
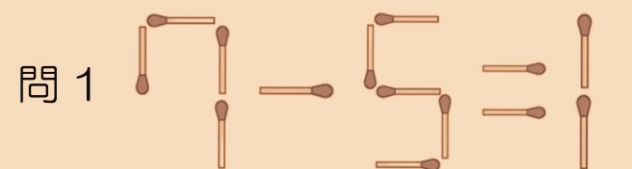
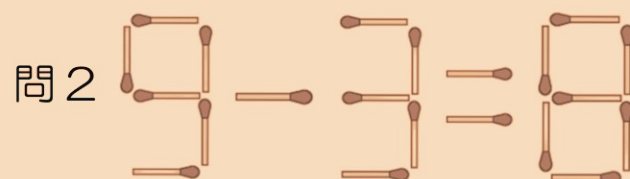
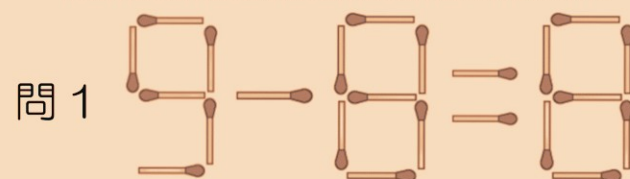


《脳トレ問題》 ～マッチ棒問題～ 作：ふれあいSUNクラブのみなさん

Q1：マッチを 1本足して
正しい式に直してください



Q2：マッチを 1本動かして
正しい式に直してください
※Q2の答えは各問題に2式ずつあります



朗読グループ「ゆずりは」さんと ～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：3月27日（金）
時 間：10：00～11：00（受付9：45～）
定 員：10名程度
会 場：墨染寺
住 所：伏見区墨染町741
（京阪「墨染」下車、墨染通りを西へ徒歩3分）
対 象：深草支所管内にお住いの方
申込み：3/13（金）8：30～

ZOOMで参加 オンライン講座

自宅にしながら無理なくフレイル予防！！

日 程：2/3～4/28の毎週火曜日
時 間：9：30～10：30
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：随時受付中

【動画】自宅でできる！体操集【QRコード】



ストレッチと筋トレ Youtube 動画
☆ペットボトルの蓋もしくは
畳んだハンカチを使います



たちばな和み体操 Youtube 動画
京都橘大学・高齢サポート醍醐と作成♪

京都市深草・醍醐地域
介護予防推進センター
Instagram
公式アカウント☆



次月号は **令和8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。

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
12/25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）

男性の集い@京エコロジーセンター メンバー募集！

深草支所管内にお住いの65歳以上の男性の集いです。
メンバーを募集しています（要申し込み）。
最近集まる人数が減少傾向…ご参加いただけると嬉しいです。

・「いろいろな人とお話ができるのが楽しい」
・「外出の目的になる」
とのお声をいただいております

お申し込みは

☎：075-641-2543（深草・醍醐地域介護予防推進センター）まで

場所：京エコロジーセンター（深草池ノ内町13）
3階、第2会議室 ※別室になることがあります

日時：毎月第4火曜日、14:45～15:45

内容：かんたん料理の集い（企画、準備含む）、かんたんな運動、世間話など
※内容はその都度変わります

1月の集い（1/27）は同施設のエコ厨房にてホットケーキを作ります！！
（要エプロン、バンダナ、材料費※参加人数により変動します。200円ぐらいを想定しています）
☆参加のお申し込みは 1/26まで（定員10名程度）

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	墨染まちとくらしセンター 1階 深草石橋町18-1	火	14:00	2/3～4/28の毎週	5	1/16(金)
	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	2/5～4/30の毎週 ★上履きは不要です	7	1/20(火)
醍醐	醍醐の家ほっこり 醍醐南里町30-1	木	13:30	2/5～4/30の毎週	5	1/26(月)

◆◆体力測定会のお知らせ◆◆

☆握力・運動機能/滑舌/歩行姿勢（歩く際の姿勢やバランス等）に関する測定です
※時間はお一人30分程度です
※運動制限がある方や体調が思わしくない方は一部の測定に参加できないことがあります
※ご自身の体力を知って頂き、健康づくりに役立てて頂くことを目的とした測定会です
※申し込みは、地域介護予防推進センターを利用したことがない方を優先します

～ ぜひ、この機会にご自身の体力を測ってみませんか？ ～

京しみず地域交流スペース「ケアフル」	醍醐総合庁舎3階会議室（醍醐支所）
住 所：深草越後屋敷町17	住 所：醍醐大構町28
日 程：1/23（金）	日 程：1/15（木）
時 間：11:00～11:30	時 間：11:00～11:30
持ち物：上履き（運動しやすいもの）	持ち物：運動靴でお越しくください
対 象：深草支所管内にお住いの方	対 象：醍醐支所管内にお住いの方
定 員：6名程度	定 員：6名程度
申込み：1/13（火）8:30～	申込み：1/6（火）8:30～

令和6年度以後に教室へ参加された方は
こちらへお申し込みください
※はじめて参加される方も申し込みOKです！

脳活講座（会場①～④）
認知症についてのお話やゲーム・クイズなど

①フジの会 フラスしこうえん 1階食堂

住 所：深草泓ノ壺町27-1

日 程：2/27, 3/13・27
※金曜日、全3回

時 間：14:00～15:00

対 象：深草支所管内にお住いの方

定 員：10名

申込み：2/4（水）8:30～

②ヴィラ端山

住 所：醍醐下端山町36

日 程：2/3・17, 3/3・17
※第1・3火曜日、全4回

時 間：14:00～15:00

対 象：醍醐支所管内にお住いの方

定 員：8名

申込み：随時受付中

③醍醐老人福祉センター会議室※要上履き

場 所：パセオダイゴロー西館1F

日 程：2/9, 3/9・23・30
※月曜日、全4回

時 間：14:00～15:15～

対 象：醍醐支所管内にお住いの方

定 員：各10名

申込み：1/28（水）8:30～

④小栗栖の家ほっこり

住 所：小栗栖牛ケ淵町30

日 程：2/2・16, 3/2・16
※第1・3月曜日、全4回

時 間：14:00～15:00

対 象：醍醐支所管内にお住まいの方

定 員：8名

申込み：1/19（月）8:30～

体操講座（会場①～④）
これまで2回以上教室参加した方もOKです！

①墨染寺

住 所：墨染町741

日 程：2/5・19, 3/5・19
※第1・3木曜日、全4回

時 間：13:30～14:45～

対 象：深草支所管内にお住いの方

定 員：各8名程度

申込み：1/21（水）8:30～

②京しみず地域交流スペース「ケアフル」※要上履き

住 所：深草越後屋敷町17

日 程：2/6・13
※金曜日、全2回

時 間：9:30～10:45～

対 象：深草支所管内にお住いの方

定 員：各8名程度

申込み：1/22（木）8:30～

③醍醐老人福祉センター集会室※要上履き

場 所：パセオダイゴロー西館1階

日 程：2/18・25, 3/11・18・25
※水曜日、全5回

時 間：9:30～10:45～

対 象：醍醐支所管内にお住いの方

定 員：各8名程度

申込み：2/9（月）8:30～

④醍醐北部地域包括支援センター会議室

住 所：醍醐大構町28-3
サンフラワー醍醐1階

日 程：2/12・26, 3/12・26
※第2・4木曜日、全4回

時 間：13:30～14:45～

対 象：醍醐支所管内にお住いの方

定 員：各8名程度

申込み：2/2（月）8:30～