

ポッチャ講座＋作っちゃお講座

ポッチャのボールー式をつくっちゃいます。もちろん、実際にゲームも実施します！

【春日丘センター ※会場地図参照】

日 程：11/17, 12/1・15・29, 1/5

※↑全て月曜日、全5回

時 間：14：45～

持ち物：飲み物、上履き

対 象：醍醐支所管内にお住いの方

定 員：6名程度

申込み：随時受付中

※駐車場はございません

＜脳トレ問題＞

～スポーツの秋 虫食い＆並べ替え スペシャルサックス：おとめの会、あじさいサークル～

例 グ ン ○ エ シ ン

① ○ ゴ グ ○ ラ ン ル ウ

② ○ ヨ ギ ク リ ウ ○ ヨ ウ

③ ス ○ ロ ク

④ ホ ア ○ イ ○ ツ ー

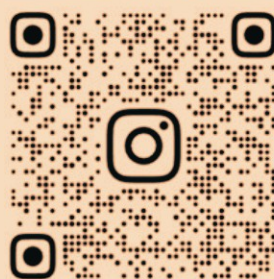
⑤ イ ス ○ ン ア ト ○

⑥ レ ー バ ル ー ○

⑦ ○ ト ル ス ッ ボ ー ○

フ ェ ン シ ン グ

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☆



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♪



【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 あしぶみ体操
～胸元・背中～

ストレッチ https://youtu.be/_fxGQ0F2XcA
筋トレ <https://youtu.be/AHZeACzhUGg>
～胸元・背中～
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。

次月号は **令和7年12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
9/25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）

食育セミナー 65歳からの栄養改善教室 「お手軽！中華献立」

日 程：11月5日（水）

時 間：10：00～13：00

（↑受付 9：45～醍醐支所2階健康長寿推進課21番窓口にて）

定 員：先着12名

会 場：醍醐支所

費 用：500円

持ち物：エプロン・三角巾・マスク・手拭きタオル・飲み物

対 象：醍醐支所管内にお住いの方優先

申込み：10/7（火）8：30より受付開始

→京都市深草・醍醐地域介護予防推進センター：075-641-2543 まで

献 立：さつまいもご飯、包まないシュウマイ、中華風卵とし

にんじんのごま和え、簡単！バナナアイス

※献立は変更する場合があります

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。

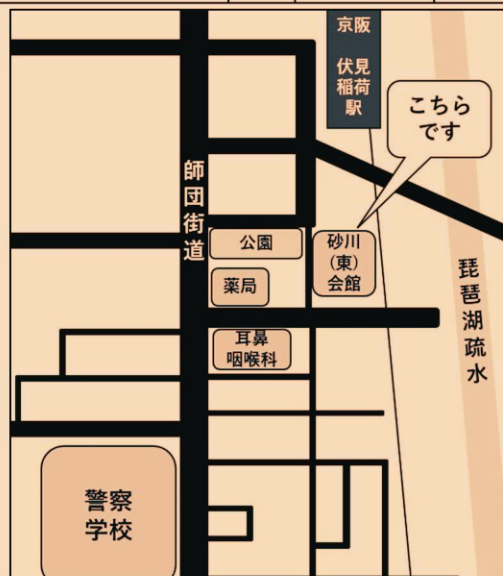
お電話でも、公園体操・講座・サークル活動へのご参加について、相談、紹介承ります。

◆◆体操教室◆◆

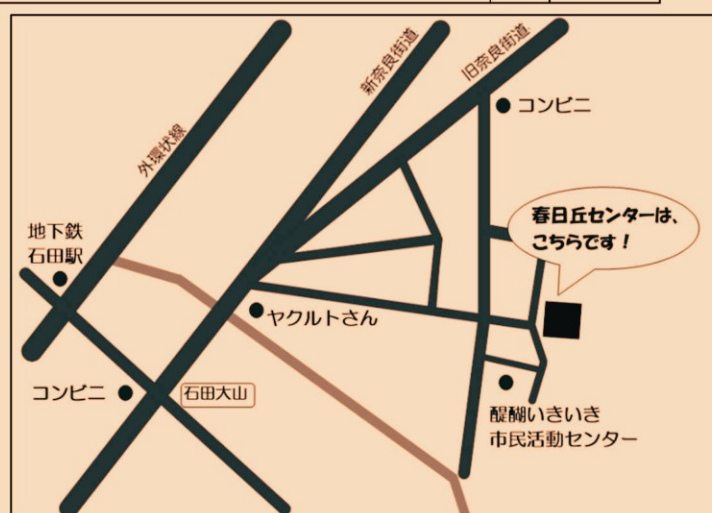
※医師から運動制限を受けておられない方が対象です
持ち物：飲み物・タオル・筆記用具・上履き

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	11/10~1/26の毎週 (※祝日はお休みです)	5	10/27 (月)
	墨染まちとくらし センター 1階 深草石橋町18-1	火	14:00	11/4~1/27の毎週 (※12/30はお休みです)	5	10/21 (火)
	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	11/6~1/29の毎週 (※1/1はお休みです) ★上履きは不要です	7	10/23 (木)
	砂川(東)会館 深草秋川町16-24	金	9:30 10:45	11/7・14・21 12/5・12・19 1/9・16・30 (※全て金曜日)	6	11/4 (火)
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	11/19~1/28の毎週 (※12/31はお休みです) ◎12/3, 1/7は会場を変更します	8 8	10/29 (水)
	春日丘センター 醍醐辰巳町12-1	水	14:45	11/12~1/28の毎週 (※12/31はお休みです)	5	10/29 (水)
	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	11/6~1/29の毎週 (※1/1はお休みです) ★上履きは不要です	6 6	10/16 (木)
	醍醐の家ほっこり 醍醐南里町30-1	木	13:30	11/6~1/29の毎週 (※1/1はお休みです)	5	10/23 (木)

☆会場地図



[砂川(東)会館]



[春日丘センター]

令和6年度以降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!

座ってストレッチ講座 in ヴィラ端山

会 場：ヴィラ端山
(京都市伏見区醍醐下端山町36)
日 程：10/28, 11/11・25(火曜全3回)
時 間：14:00~15:00
持ち物：上履き、飲み物
対 象：醍醐支所管内にお住まいの方
定 員：6名程度
申込み：10/6(月)8:30~

ボッチャ講座 in 小野診療所(共和病院)

会 場：医療法人 松寿会
小野診療所(共和病院)
(京都市山科区勧修寺閑林寺83-6)
日 程：11/4・18(火曜全2回)
時 間：14:00~15:00
持ち物：飲み物
対 象：醍醐支所管内にお住まいの方
定 員：6名程度
申込み：10/14(火)8:30~

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

【京エコロジーセンター】

日 程：10/24・11/21・28, 12/19
※↑全て金曜日、全4回
時 間：13:30~/14:45~(2コマ)
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：10/7(火)8:30~

【醍醐老人福祉センター会議室】

日 程：10/20・27, 11/17, 12/8・22
1/19
※↑全て月曜日、全6回
時 間：14:00~/15:15~(2コマ)
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：10/2(木)8:30~

1 Day 講座：いすヨガ

日 程：10/17(金)砂川(東)会館
時 間：13:30~/14:45~
持ち物：飲み物
対 象：深草支所管内にお住まいの方
定 員：8名程度
申込み：10/3(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：11/4~1/27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まいの方
定 員：8名程度
申込み：公式ラインにて→

