

《脳トレ問題》【言葉探し 職業編】作：ふれあいSUNクラブの皆さん
 縦、横、斜め、さまざまな方向から読んで職業の名前となる言葉を見つけてみましょう
 ※ひらがな3文字以上、通称もあります ヒント：現在使われていない名称・通称（「〇〇屋」など）もあります

答えの最初の文字のマス番号を記入☆

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	5 六	(例) しんぶんや		
壹	さ	い	ば	ん	か	ん	い	び	い	け				
貳	あ	か	じ	る	い	ぐ	う	じ	や	い				
参	え	い	や	あ	し	ん	ぱ	ん	や	じ				
四	だ	ま	す	み	や	よ	ぶ	あ	ぎ	や				
五	る	い	た	け	の	ん	う	い	る	く				
六	さ	こ	れ	い	し	ゃ	ん	ぼ	ふ	し				
七	ん	い	ん	さ	や	く	ふ	ご	う	や				
八	ぱ	げ	と	つ	ち	ま	ん	ざ	い	し				
九	つ	ゆ	し	か	よ	か	い	ご	し	よ				
拾	や	う	そ	ん	う	ら	な	い	し	う				

京都市深草・醍醐地域 介護予防推進センターだより

令和8年 春号
(3/25 発行)

～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)

～骨活のススメ～ 骨粗しょう症予防教室@醍醐支所3階【全2回】

日 時：5/14 (木) 骨密度測定と講話 (裸足になりやすい靴・靴下で)
 5/21 (木) 講話と運動 (動きやすい服装・靴で)

9:30~10:30 / 11:00~12:00

※開場はそれぞれの開始時間 15分前から

対 象：両日とも参加可能な方で醍醐支所管内にお住まいの方

定 員：各10名 (先着順)

申込み：4/20 (月) 8:30~ ☎075-641-2543 (深草・醍醐地域介護予防推進センター)まで

～食育セミナー～ 65歳からの栄養改善教室@醍醐支所3階

日 時：5/27 (水) 10:30~13:00 (受付 10:15~、2階②番窓口にて)

内 容：調理実習「楽々! たんぱく質たっぷりクッキング」・試食・お話 (講師：管理栄養士)

献 立：魚のちゃんちゃん焼き風、ひじきの白和え、親子スープ煮

ごはん、お芋入りミルクぜんざい ※献立は変更になる場合があります

参加費：500円

持ち物：エプロン・三角巾・手拭きタオル・マスク (必要な方：水分補給用の飲み物)

対 象：65歳以上で醍醐支所管内にお住まいの方

定 員：12名 (先着順)

申込み：4/22 (水) 8:30~ ☎075-641-2543 (深草・醍醐地域介護予防推進センター)まで

【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



たちはな和み体操 Youtube 動画
 京都橋大学・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 (夏号) は **令和8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います。

※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

☆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◆◆

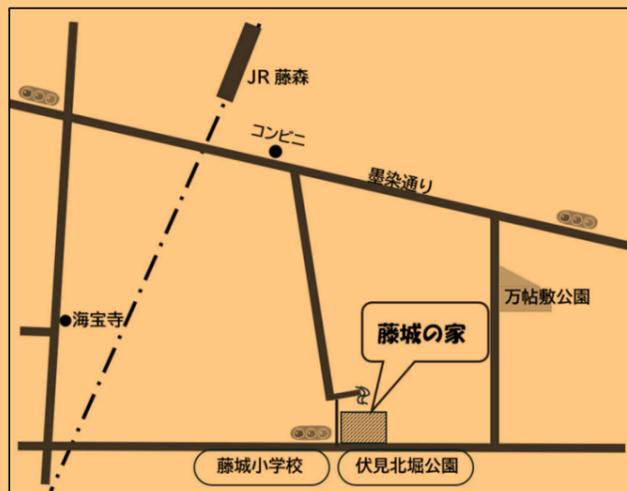
※医師から運動制限を受けておられない方が対象です
持ち物: 飲み物・タオル・筆記用具・上履き

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	14:45	5/11~7/27の毎週 ※7/20はお休みです	5	4/15(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	5/12~7/28の毎週	5	4/17(金)
	深草支所 3階 または 4階 (深草総合庁舎) 深草向畑町93-1	木	9:30	5/7~7/30の毎週、初回は3階F会議室 ★上履きは不要です	7	4/16(木)
			13:30	5/7~7/30の毎週、初回は4階第2会議室 ※5/21, 7/9はお休みです ★上履きは不要です		4/16(木)
山本スタジオ ※下記地図参照	金	9:30	4/10~6/26の毎週	6	3/27(金)	
		10:45				
醍醐	醍醐老人福祉センター 和室 醍醐高畑町30-1 パセオダイゴロー西館1階	火	13:30	5/12~7/28の毎週 ※5/26, 6/23, 7/28は会場を変更します	8	4/24(金)
			14:45			
	醍醐 北部地域包括支援センター (高齢棟・ト・醍醐北部) 醍醐大構町28-3 サンフラワー醍醐1階	水	9:30	5/13~7/29の毎週 ★上履きは不要です	6	4/23(木)
醍醐の家ほっこり 醍醐南里町30-1	木	13:30	5/7~7/30の毎週	5	4/14(火)	

《会場地図》



【山本スタジオ (山本様宅)】



【藤城の家】

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!

① フレイル予防 体操講座

場所: 深草支所 (初回3階第2会議室)

日程: 4/2・16・23・30

※木曜日、全4回

時間: 13:30~/14:45~

対象: 深草支所管内にお住まいの方

定員: 各10名

申込み: 随時受付中

② 脳活講座 ※要上履き

認知症についてのお話やゲーム・クイズなど

場所: パセオダイゴロー西館1F

醍醐老人福祉センター 会議室

日程: 4/13・27, 5/11・25, 6/8・22

※月曜日、全6回

時間: 14:00~/15:15~

対象: 醍醐支所管内にお住まいの方

定員: 各10名

申込み: 3/30(月) 8:30~

☆チーム藤城のみなさんと一緒に 頭と身体を使う運動に挑戦!

チーム藤城は、健康づくりのためのサークルです。
月に2回(第2、第4水曜日 10:00~11:00)
集まって体操をしています。
しかし、最近は集まる人数が減少傾向...

そこで、
チーム藤城さんの活動時間におじゃまして、
一緒に頭と身体を使う新しい体操
(運動要素のある脳トレ)を実施します!
ぜひお越しください ※要申込み、随時受付中

③ 脳活フィットネス ※要上履き

脳と身体を刺激するアクティビティに挑戦!

場所: パセオダイゴロー西館1階

醍醐老人福祉センター 会議室

日程: 4/6・20, 5/18, 6/1・15

※月曜日、全5回

時間: 14:00~/15:15~

対象: 醍醐支所管内にお住まいの方

定員: 各10名

申込み: 3/26(木) 8:30~

お申込みは ☎: 075-641-2543 (深草・醍醐地域介護予防推進センター) まで

場所: 藤城の家 よりみち (深草大亀谷万帖敷町4-1) ☆左面に地図がございます

日時: 4/8(水), 5/13(水) 10:00~11:00 ※深草支所管内にお住まいの方が対象です

歩き方講座 (会場①~④) しっかり歩くための講義&実践!

① リコちゃんハウス (砂川西公園付近 集合)

日程: 4/3(金), 5/1(金)

時間: 9:30~/10:45~

対象: 深草支所管内にお住まいの方

定員: 各8名程度

申込み: 随時受付中

② 砂川西会館

住所: 深草勸進橋町118-9

日程: 4/6(月)・20(月)

時間: 13:30~/14:45~

対象: 深草支所管内にお住まいの方

定員: 各8名程度

申込み: 随時受付中

③ 瓦町会館

住所: 深草瓦町116-2

日程: 5/11(月)・25(月)

時間: 9:30~/10:45~

対象: 深草支所管内にお住まいの方

定員: 各8名程度

申込み: 4/27(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: 4/1・8・15・22

※水曜日、全4回

時間: 9:30~/10:45~

対象: 醍醐支所管内にお住まいの方

定員: 各8名程度

申込み: 随時受付中