

# 京都市深草・醍醐地域 介護予防推進センターだより

令和3年  
5/25号

## 介護予防推進センターとは

京都市内 12 箇所に設置している地域介護予防推進センターでは、運動や栄養、お口の機能を改善するための介護予防教室や講演会などを行っています。

また、身近な地域で自主的に介護予防に取り組んでみたい方に対して、介護予防の取組の指導や助言も行っていきます。フレイル\*対策にかかわる様々な取組をしていますので、ぜひご利用ください。

◆利用料・・・無料です。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。

※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です。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。

## <教室参加対象> 65才以上の方

\*プログラム内容によって利用対象者の条件が定められているなど、個別の状況などによりご利用できない場合があります。

## 介護予防推進センター職員紹介

いつも当センターの運営にご理解、ご協力いただきありがとうございます。  
当センターは4月から新体制となりました。今後とも職員一同、皆さまの介護予防の取り組みに精一杯尽力して参りますので、どうぞよろしくお願いたします！



小川由香  
(センター長)



片山十悟



松永京子



吉岡 茜

## <教室参加にあたってのお願い>

5月末まで緊急事態宣言が発令されており、まだまだ新型コロナウイルス感染症の終息がみえません。感染症対策を徹底するとともに、介護予防をすすめるため、地域介護予防推進センター事業の利用時は、症状がない場合も(1)～(4)に当てはまる方は、ご参加を控えていただき、教室参加中の方も当センター(☎:075-641-2543)までお知らせくださいますようご協力をお願いいたします。

(1) 本人または同居者が陽性と判明した場合

(2) 本人が濃厚接触者となった場合

(3) 同居者が濃厚接触者となった場合

(4) 上記に関わらず、新型コロナウイルス感染症に係る検査を受けた場合

## ～感染症対策の徹底～

- ◎ 教室に参加する際は、当日参加前に検温しましょう  
平熱より高い場合や風邪の諸症状がみられるときは、自宅で休養しましょう
- ◎ 手洗い・アルコール消毒を行いましょ
- ◎ マスクを着用しましょう
- ◎ 人との間隔は2m(最低でも1m)空けましょう



## \* 認知症予防教室のご案内 \*

～「脳トレーニング教室」から「認知症予防教室」に名称変更しております～

認知症についてのお話やゲーム・クイズなどを楽しみながら、認知症予防の取り組みを行います。

## 重要なお知らせ

お申込み・お問い合わせ▶▶京都市深草・醍醐地域介護予防推進センター

☎:075-641-2543

令和3年4月開始の約3ヶ月間の認知症予防教室にご参加されていなかった方を優先して受け付けます。

参加済みの方は『キャンセル待ち』として先着順で受け付けます。

定員に達しなければ、教室開始日の3日前以降キャンセル待ちの方に連絡致します。

## <<醍醐老人福祉センター 会議室>>

パセオダイゴロー西館1階:地下鉄醍醐駅1番出入口すぐ

日 程: 7/12・7/26・8/2・8/23・9/13・9/27 (全6回、月曜日)

時 間: [はじめてクラス] 13:00~14:00 (初めて参加される方優先)

[かんたんクラス] 14:15~15:15

[ふつうクラス] 15:30~16:30

申込み: 7/2 (金) 8:30 より電話にて受付

定 員: 各クラス 12名  
持ち物: 上靴・筆記用具



## <<墨染まちとくらしセンター 2階707A>>

京都市伏見区深草石橋町18-1(裏面に地図有)

※正面左側のエレベーターでお上がりください

※深草支所管内にお住まいの方が優先となります

日 程: 7/2・7/16・8/6・8/20・9/3・9/17 (全6回、金曜日)

時 間: (A) 13:30~14:30

(B) 14:45~15:45

申込み: 6/25 (金) 8:30 より電話にて受付

定 員: 各クラス 6名  
持ち物: 上靴・筆記用具

## 【動画】自宅でもできる！簡単ストレッチ体操♪

携帯電話またはスマートフォンのアプリ等で、右記のQRコードを読み取ると、介護予防推進センター職員によるストレッチの動画を視聴することができます。

△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。なお、発生したインターネット通信料は自己負担となります。



こちらのURLを検索しても視聴可能です [https://youtu.be/\\_fxGQ0F2XcA](https://youtu.be/_fxGQ0F2XcA)

次回号は **令和3年7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。

## \* 体操教室のご案内 \*

体力に自信がないという方にもご参加いただける内容です。  
“運動はちょっと…”という方も是非この機会にどうぞ！

- 対象：医師から運動制限を受けておられない方  
(毎回検温と血圧測定を行い、体調確認を致します)
- 持ち物：飲み物・タオル・ボールペン・マスク・上靴
- 服装：動きやすい服装(スカートはお控えください)  
かかとのある履物(サンダルはお控えください)
- お願い：教室入れ替え時の混雑を避けるため、教室へは開始5分前を目安にお越しください



- お知らせ：令和3年4月開始の約3ヶ月間の体操教室にご参加されていなかった方を優先して受け付けます。参加済みの方は『キャンセル待ち』として先着順で受け付けます。定員に達しなければ、各教室開始日の3日前以降キャンセル待ちの方に連絡致します。
- 重要!!**
- 各会場、教室の2回目と最終回前の2回、体重測定と体力測定をさせていただきます。

▽▽▽各教室のお申込み・お問い合わせはこちらまで▽▽▽

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)

## 醍醐

※ 醍醐支所管内にお住まいの方が優先となります

### <春日丘センター> 定員：各4名

伏見区醍醐辰巳町12-1  
コミュニティバス3号 東合場町・醍醐いきいき市民活動センター前下車 東へ徒歩3分

(木曜日)

日程：7/15・29・8/5・19・26  
9/2・9・16・30・10/7  
(全10回)

時間：【午前の部】

- 9:30~10:30
- 10:45~11:45

【午後の部】

- 15:20~16:20

申込み：7/5(月)

8:30より電話にて受付



醍醐地域体操教室会場 次頁へ続く →

### <醍醐老人福祉センター> 定員：各8名

伏見区醍醐高畑町30-1 パセオダイゴロー西館1階

(水曜日)

日程：7/14・21・28・8/11・25・9/8・15・22・29・10/13  
(全10回)

時間：10:00~11:00

申込み：7/5(月) 8:30より電話にて受付

## 深草

※ 深草支所管内にお住まいの方が優先となります

### <墨染まちとくらしセンター2階7フロア> 定員：各5名

伏見区深草石橋町18-1 ※正面左側のエレベーターでお上がりください

(火曜日)

日程：7/20・27・8/3・10・24・31  
9/7・14・21・28・10/5  
(全11回)

時間：(A) 13:30~14:30

(B) 14:45~15:45

申込み：7/9(金) 8:30より電話にて受付

### <山本スタジオ> 定員：各5名

※近鉄伏見駅より北へ徒歩5分程度

(水曜日)

日程：7/21・28・8/4・11・25  
9/1・8・15・22・29・10/6  
(全11回)

時間：(A) 13:30~14:30

(B) 14:45~15:45

申込み：7/9(金) 8:30より電話にて受付



~推進センターでは  
こんなこともやっています!!~

5名程度お集りの自主グループや  
趣味のサークルの方に  
介護予防の情報提供や  
体力測定会などを  
させていただきます!!



ご自宅からパソコンやタブレット、  
スマートフォンを  
使って参加していただく  
オンラインの教室を  
不定期に開催しています



ご興味のある方は、お気軽に  
推進センターにお電話下さい  
☎:075-641-2543