

～専門スタッフによる教室です～

【運動強度について】★.. 体力が低下している方、初心者の方 ★★.. 体力をつけたい方 ★★★.. 体力に自信のある方

参加費無料

2020年7月現在

| 実施場所 | 区分 | 実施時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---------------------------------|----|-------------|---------------------|-------------------------|--------------------|-------------------------|----------------------|
| ひまわりサロン下鴨① | 午前 | 9:30～10:30 | | 転倒予防 ★★ | コグニサイズ ★★ | らくらくエアロ ★★ | 転倒予防 ★ |
| | | 10:45～11:45 | | 転倒予防 ★ | 転倒予防 ★★ | らくらくエアロ ★★ | ストレッチ ★★ |
| | 午後 | 1:30～2:30 | 認知症予防(学習療法) | タオル体操 ★★ | 太極拳 ★★ | 呼吸筋ストレッチ体操 ★13:30～14:30 | |
| | | 2:45～3:45 | 2:00～2:45 3:00～3:45 | タオル体操 ★★ | 筋トレ ★★★15:00～16:00 | ウォーキング ★★14:30～15:30 | |
| 京大杉浦地域医療研究センター② (休止中) | 午前 | 9:30～10:30 | ステッププラス ★★ | | | | |
| | | 10:45～11:45 | ステッププラス ★★ | | | | |
| 花友しらかわ③ (休止中) | 午前 | 9:30～10:30 | | 【男性】ストレッチ ★★ | 転倒予防 ★★ | 転倒予防 ★★ | 転倒予防 ★ |
| | | 10:45～11:45 | | 転倒予防 ★ | 転倒予防 ★ | コアバランストレーニング ★★★ | 転倒予防 ★★ |
| | 午後 | 1:30～2:30 | | 転倒予防 ★★ | 姿勢アップ ★★ | | 【男性】筋トレ ★★★ |
| | | 2:45～3:45 | | コグニサイズ ★★ | 転倒予防 ★★ | | 転倒予防 ★ |
| 左京老人福祉センター⑥ | 午前 | 9:30～10:30 | 健康寿命 延伸の 取り組み | 転倒予防 ★ | 【男性】※筋トレ | 認知症予防(学習療法) | 転倒予防 ★★ |
| | | 10:45～11:45 | | コグニサイズ ★★ | ※筋トレ★★★ | 10:00～10:45 11:00～11:45 | 転倒予防 ★ |
| | 午後 | 1:30～2:30 | | エアロ※ ★★★ | | | |
| | | 2:45～3:45 | | エアロ※ ★★★ | | | 転倒予防 ★★15:15～16:15 |
| 下鴨教室⑦ (休止中) | 午前 | 9:30～10:30 | | | 歌って元気アップ ★ | | 人生 100年 時代 |
| | | 10:45～11:45 | | ※第1・3週のみ実施 | 転倒予防 ★ | | |
| | 午後 | 1:30～2:30 | ストレッチ ★★ | | ヨガ【中級】 ★★★ | | |
| 2:45～3:45 | | ヨガ【初級】 ★★ | | ヨガ【中級】 ★★★ | | | |
| 上高野防災会館⑧ | 午前 | 9:30～10:30 | | 転倒予防 ★ | | | |
| | | 10:45～11:45 | | ウォーキング ★★ | | | |
| 三宅地域集会所⑨ (休止中) | 午前 | 9:30～10:30 | | 認知症予防(学習療法) | | | コグニサイズ ★★ |
| | | 10:45～11:45 | | 10:00～10:45 11:00～11:45 | | | 転倒予防 ★★ |
| 岩倉明德児童館⑩ | 午前 | 10:30～12:00 | | 転倒予防 ★★ | | | |
| 花友いちはら⑫ (休止中) | 午前 | 9:30～10:30 | | | 転倒予防 ★★ | | |
| | | 10:45～11:45 | | | ストレッチ ★★ | | |
| 京都信用金庫 修学院支店⑬ (休止中) | 午後 | 12:45～1:45 | | | | | 転倒予防 ★ |
| | | 1:50～2:50 | | | | | コアバランストレーニング ★★★ |
| 京都信用金庫 下鴨支店⑭ (休止中) | 午後 | 1:30～2:30 | | | | ヨガ【初級】 ★★ | |
| フィジケイドスタジオ銀閣神楽岡⑮ | 午前 | 9:30～10:30 | | コアバランス上半身 ★★ | | コアバランス体幹 ★★ | 免疫カアップ★ |
| | | 10:45～11:45 | | コアバランス下半身 ★★ | | 転倒予防 ★★ | 免疫カアップ★ |
| 日本バプテスト病院⑯ (休止中) (イマヌエルホール) | 午後 | 12:45～1:45 | | | | 転倒予防 ★ | |
| | | 1:45～2:45 | | | | インナーエクササイズ ★★ | |
| 養正サテライト施設⑰ (休止中) | 午後 | 1:00～2:15 | | 呼吸筋ストレッチ体操 ★ | | | |
| そんぽの家S修学院⑱ (休止中) | 午後 | 2:00～3:00 | | フレイル 予防 | | 転倒予防 ★ | 生きがい ある生活 自己実現 |
| | | 3:15～4:15 | | | コアバランストレーニング ★★★ | | |
| あすかいホットスペース⑲ (休止中) (あすかい診療所) | 午前 | 9:30～10:30 | | | | 転倒予防 ★★ | |
| | | 10:45～11:45 | | | | ストレッチ ★★ | |
| 崇導会館(上高野)⑳ | 午前 | 9:30～10:30 | | 【男性】筋トレ★★★ | | | |
| | | 10:45～11:45 | | 転倒予防★ | | | |
| 川端診療所 3階生健ホール㉑ (休止中) | 午後 | 1:30～2:30 | | | | 転倒予防 ★★ | |
| | | 2:45～3:45 | | | | フットケア ★ | |
| いわくらゆう薬局㉒ (休止中) | 午後 | 1:30～2:30 | | | | | 転倒予防 ★ |
| | | 2:45～3:45 | | | | | タオル体操 ★★ |