

# 令和8年2月・3月 入門講座（2か月コース）のお知らせ！！

～京都市の介護予防事業です～

**参加費無料**

実施場所	曜 日	区 分	実施時間	内 容
ワールドコーヒー白川本店 3階	火曜日	午前	10:00～11:00	いきいきエアロ ★★★
			11:15～12:15	いきいきエアロ ★★★
日本いのち花協会ストーム <small>(京大農学部北側 市バス3 「樋ノ口町」すぐ)</small>	水曜日	午前	9:30～10:30	トータルコンディショニング ★★
			10:45～11:45	初めてエアロ ★★
介護予防推進センター 修学院事務所 <small>(修学院大林町3-3) (市バス「修学院道」バス停前)</small>	金曜日 毎月第1週 はお休み	午前	9:30～10:30	ウォーキングエクササイズ ★★★
			10:45～11:45	タオル体操 ★★
NIJIサロン <small>(デイサービス虹内) (静市原町850) (鞍馬線「京都精華大前」から徒歩4分)</small>	金曜日	午前	9:30～10:30	コアバランス ★★★★
			10:45～11:45	初めてエアロ ★★

## 【注意事項】

【運動強度について】★★..体力をつけたい方 ★★★..体力に自信のある方

\*参加条件 左京区在住、医師からの運動制限を受けていない65歳以上の方



\*申込み **1月5日(月)から15日(木)まで**に電話でお申し込みください。

3か月間のプログラムと並行して参加することも可能です。



各教室定員を超える場合は、パソコンによる抽選になります。

締切り後でも空きがある教室はご案内できます。



\*参加期間 2か月間 参加月により回数は変動します。

問合せ・申込み: 京都市左京区地域介護予防推進センター  
075-707-2730 (平日9:00～17:00)

# ～教室内容紹介～

【運動強度について】★★.. 体力をつけたい方 ★★★.. 体力に自信のある方

## 初めてエアロ ★★

エアロビクスダンスのステップを取り入れたウォーキング中心のエアロビクス入門クラスです。音楽に合わせて、ほんの少し息が上がる程度の運動をしてみましょう！体力アップして、毎日の生活が楽しく過ごせる体を手に入れましょう！

## いきいきエアロ ★★★

旅行へ行ったり、少し遠出をしたりするのが億劫になつていませんか？体力、気力を向上して元気に体を動かしましょう。体を正しく動かして機能向上も図ります。心地よいエアロビクスを体験してください。

## トータルコンディショニング ★★

フレイル予防、介護予防に必要な体操/ストレッチ、筋トレ、有酸素運動、脳トレを組み合わせて取り組みます。

## ウォーキングエクササイズ ★★★

全身のストレッチ、筋力トレーニングを盛り込んだウォーキングを実施し、体幹を使った歩き方、O脚の予防、姿勢の改善を行います。

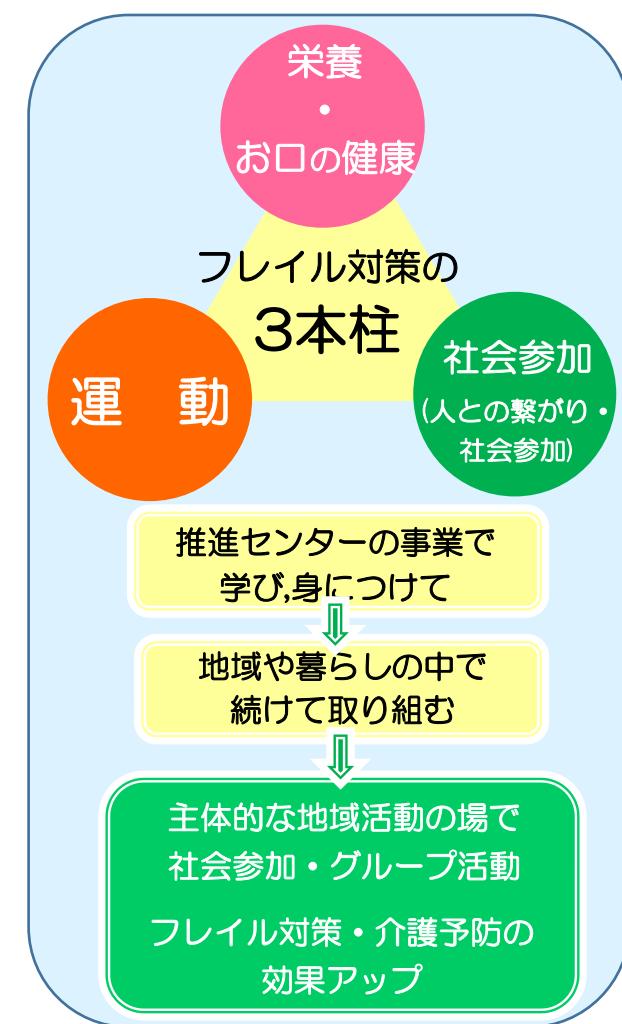
## タオル体操 ★★

身近なタオルを使い、筋肉や関節の硬さをほぐし、コンディションを整えます。

## コアバランス ★★★

コア（体の芯の筋肉）を強化し、体の内側・外側のバランスを整えることで動きやすい体を保つトレーニングです。

# «フレイル予防に取り組みましょう！！»



年齢を重ねることにより、からだや心が弱った状態で、健康と要介護の中間の状態のことです。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。  
対策として. . .

- ・適度な運動
- ・バランスの取れた食事やお口のお手入れ
- ・社会参加 3本柱で取り組むことが効果的と言われています。