

～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

【お知らせ】 全てのプログラムでお口の体操も実施します。 会場の都合等で、プログラムの変更・中止になる場合があります。

●3か月間の教室● 実施期間：①4月～6月 ②7月～9月 ③10月～12月 ④1月～3月 申込み：随時、各クールで締め切りあり ※見学をご希望の方は、事前にお電話でお問い合わせください

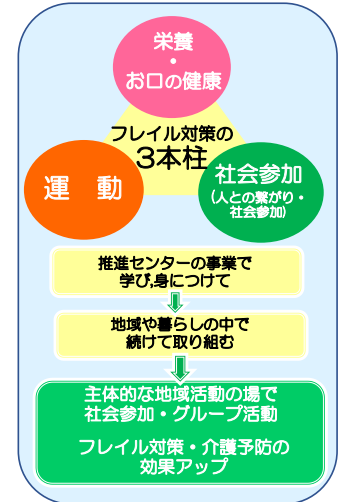
実施場所	区分	実施時間	月	火	水	木	金	
① ひまわりサロン下鴨 (北大路通り「植物園前」バス停からすぐ)	午前	9:30~10:30		転倒予防 ★★	コグニサイズ ★★	らくらくエアロ ★★	転倒予防 ★	
		10:45~11:45		転倒予防 ★★	転倒予防 ★★	らくらくエアロ ★★	ストレッチ ★★	
	午後	1:30~2:30		タオル体操 ★★				
		2:45~3:45		タオル体操 ★★				
③ 花友しらかわ (市バス「錦林車庫」南へ徒歩1分)	午後	1:30~2:30			リズムカルボディ ★★			
		2:45~3:45	フレイル対策で 体も心も♡ 健康に!		転倒予防 ★★			
⑥ 左京老人福祉センター (高野・左京図書館と同じ建物 1階)	午前	9:30~10:30		転倒予防 ★		転倒予防 ★★	人生100年時代 自分の足で歩いて 欲しい★★★	
		10:45~11:45		コグニサイズ★★		転倒予防 ★★		
⑦ 下鴨教室 (京都バス「神殿町」下車西へ徒歩2分)	午前	9:30~10:30			歌って元気アップ ★			
		10:45~11:45			転倒予防 ★			
	午後	1:30~2:30	ストレッチ ★★		ヨガ【中級】 ★★★			
		2:45~3:45	トータルコンディショニング ★★		ヨガ【中級】 ★★★			
⑧ 上高野防災会館 (宝が池公園子どもの楽園すぐ)	午前	9:30~10:30		転倒予防 ★				
⑨ 三宅地域集会所 (京都バス「岩倉三宅町」 鞍山電車鞍馬線「八幡前」徒歩3分)	午前	9:30~10:30					コグニサイズ ★★	
		10:45~11:45					転倒予防 ★★	
⑮ イングローフジケイド (2階・階段のみ) (市バス「銀閣寺道」すぐ)	午前	9:30~10:30	コアバランストレーニング ★★★	コアバランス上半身 ★★	転倒予防 ★	コアバランス体幹 ★★	In7トレーニング ★★★	
		10:45~11:45	転倒予防 ★★	コアバランス下半身 ★★	インナーエクササイズ ★★	転倒予防 ★★	リズムカルボディ ★★	
⑲ あすかいホットスペース (あすかい診療所 1階)	午後	1:30~2:30			転倒予防 ★★			
		2:45~3:45			ストレッチ ★★			
⑳ いわくらゆう薬局 (京都バス「長谷別れ」西へ徒歩3分・とよだ医院隣り)	午後	1:30~2:30		生きがい ある生活		運動 栄養・口腔ケア 社会参加 一緒に取り組み より効果的に!	転倒予防 ★	
		2:45~3:45		いきいき・わくわく らいふ😊			タオル体操 ★★	
㉕ 左京合同福祉センター (高野・左京図書館と同じ建物 3階)	午前	9:30~10:30	ウォーキングエクササイズ ★★★					
		10:45~11:45	転倒予防 ★★					
㉖ 京都教育文化センター (京都大学病院南西側) (市バス「熊野神社前」西へ徒歩3分)	午前	9:30~10:30					転倒予防 ★	
		10:45~11:45					転倒予防 ★★	
㉗ 左京区役所3階講堂	午後	1:30~2:30		リズム体操 ★★				
		2:45~3:45		椅子ヨガ ★★				
㉘ イズミヤ高野店3階	午前	10:15~11:15	呼吸筋ストレッチ体操 ★	筋トレ ★★★	【新規】転倒予防 ★★	In7トレーニング ★★★	スローエアロビク ★★	
		11:30~12:30	転倒予防 ★★	リズム体操+トレーニング ★★★	転倒予防 ★	トータルコンディショニング ★★	【新規】転倒予防 ★★	
	午後	1:30~2:30	筋トレ ★★★	【新規】転倒予防 ★	コアバランス ★★★	転倒予防 ★★	転倒予防 ★★	
		2:45~3:45	転倒予防 ★★	転倒予防 ★★	転倒予防 ★★	筋トレ ★★★	やさしい筋トレ ★★	
㉙ 鞍馬寺(修養道場)	午前	10:30~11:30		転倒予防 ★				
㉚ 介護予防推進センター 修学院事務所	午前	10:00~11:00	4月～6月、10月～12月の 年間2クールのみ開催します			呼吸・姿勢UP ★★		

2026年6月15日現在

参加費無料

令和8年度 3か月のプログラム申込締切
4月～6月教室 申込締切 2月27日
7月～9月教室 申込締切 5月29日
10月～12月教室 申込締切 8月31日
1月～3月教室 申込締切 11月30日

※週1回3か月の教室です。
※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。
※予告なくプログラムの内容を変更する場合が
あります。



●2か月間の入門講座● 実施期間：①5月～6月 ②8月～9月 ③11月～12月 ④2月～3月 申込み：原則実施期間の前月1日から15日まで (※15日が土日祝の場合、前日の平日まで)

③④ NIJサロン(デイサービス虹精華大前内) (静市市原町850) (鞍山電車鞍馬線「京都精華大前」から徒歩4分)	午前	9:30~10:30					コアバランス ★★★
		10:45~11:45					リズム体操&トレーニング ※ ★★
③② 日本いのちの花協会 (ストーム) (京大農学部北側 市バス3「樋ノ口町」すぐ)	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 ★★	毎月第2・3・4週 (金)	
③⑤ 介護予防推進センター 修学院事務所 (修学院大森町3-3 市バス「修学院道」バス停前)	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 ★★

※NIJサロン10:45～の内容が変更になります。

※【新規】の教室は、①初めて教室にお申込みする方、②令和6年度以降に1クール(3ヶ月)しか参加したことがない方向けの教室です。

※上記、3か月の教室・2か月の入門講座以外に、野外教室開催、自主グループや公園体操の立ち上げ/支援も行っています。お気軽にお問い合わせください。

令和8年度 2か月の入門講座申込期間
5月～6月講座 申込期間 4/1~4/15
8月～9月講座 申込期間 7/1~7/15
11月～12月講座 申込期間 10/1~10/15
2月～3月講座 申込期間 1/5~1/15

教室のご紹介 ~ご自身の体力に合ったレベルの教室をお選びください~

【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

★全てのプログラムにお口の体操が入ります★

お口の機能の(食べる・話す)低下により、食事の偏り、食欲低下、さらには栄養不足や筋肉量の減少、又、会話の減少などに繋がり、心身の機能低下や社会性の減少に繋がってしまうこともあるため、早期に予防しましょう。

(唾液腺マッサージ・頬/舌の体操/バタカラ体操など)

呼吸筋ストレッチ体操

呼吸に必要な筋肉(呼吸筋)を柔らかくし、肺機能の改善、息苦しさをやわらげます。更にストレスや不安が減る効果がある体操です。



★

歌って元気アップ

歌いながら(音楽に合わせて)身体を動かし、腹筋と肺活量の向上を目指します。



★

スローエアロビック

“かんたん”、“笑顔”、“頑張らない”の3つのポイントを踏まえ、ソフトな全身運動で、脳の血流をよくし、認知症予防+背骨周りをほぐし、姿勢改善をしましょう。



★★

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、姿勢の改善を行う。



★★★

【教室申込み、参加の流れ】

1. 参加希望の教室を選ぶ
2. 電話にて登録申込み (お名前・生年月日・電話番号・学区)
3. 教室開始日を案内
4. 教室開始 *初回は各種書類記入あり

※新規でお申込みの方が優先でご参加いただけます。

※定員を超える場合は、パソコンによる抽選で決定します。

※同一期間に複数の教室にはご参加いただけません。

※現在、休止中の教室もあります。

※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。

転倒予防

転倒予防に必要な体操、筋力アップの運動、脳トレ体操等を行います。椅子に座ってできる運動もあり、初めての方でも取り組みやすい内容です。口腔機能の維持を目的としたお口の体操にも取り組みます。



★ / ★★

しなやかストレッチ

ゆったり気持ちよくストレッチをして、肩こりや腰痛などを予防します。



★★

リラックスタオル体操

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。



★★

芯から動く!コアバランスエクササイズ

コア(体の芯の筋肉)を強化し、体の内側・外側のバランスを保つトレーニングです。



★★ / ★★★

リズム体操

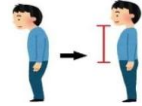
さまざまな音楽のリズムに合わせて全身運動を行います。効果は①体力維持②老化予防③脳トレ音楽に合わせて楽しく動きましょう!



★★

芯から動く!インナーエクササイズ

関節の動きの安定や姿勢を保つ内側の筋肉(インナー)使って、楽に動きやすい体を目指すエクササイズです。



★★

芯から動く!リズムカルボディ

リズムに合わせることで脳への刺激も入り、体も脳もいつまでも元気でいられるような運動です。良い姿勢を保ち、手足を動かします。肩関節、肩甲骨、股関節の筋力と動かしやすさを向上していきます。



★★

コグニサイズ

先生の指示にあわせてステップを踏み、脳のトレーニングを行います。間違い、笑い、楽しみながらトライしてみましょう。



★★

リラックスヨガ・椅子ヨガ

呼吸法を大切にしながら体を動かしヨガを体験していきます。中級編は強度が高まり、経験者を対象とします。



★★ / ★★★

呼吸(呼吸筋ストレッチ) + 姿勢アップ

毎回ご自身の姿勢チェックから改善の体操・トレーニングに呼吸筋ストレッチ体操も組み合わせで行います。



★★

らくらくエアロ

体力が弱り始めた方、足腰に不安が出てきた方向けに、音楽に合わせて楽しく体を動かします。



★★ / ★★★

筋力トレーニング

マシンを使用せず、ご自身の体重を負荷として筋力アップを目指します。



★★★

リズム体操&トレーニング

リズムに合わせてストレッチやトレーニングを行います。姿勢改善や筋力アップと、リズムに合わせて体を動かすことで脳が活性化、誰もが口ずさんだ曲を使用して過去の記憶を思い出し、脳への刺激を促します。

★★★

In7トレーニング

65歳~70歳代のうちに体の機能向上や姿勢改善に取り組み、健康寿命や活動量の向上を目指す教室です。



★★★

トータルコンディショニング

フレイル予防に必要なストレッチ/体操+筋トレ+有酸素運動+脳トレといった4つの要素を組み合わせ、複合的に取り組みます。



★★

各種測定等

- ◇骨密度測定/血管年齢測定
会場：介護予防推進センター修学院事務所
京都市左京区修学院大林町3-3
毎月第3週月曜日 14:00~15:30
- ◇その他
・体組成測定・骨密度測定・血管年齢測定、その他栄養教室や口腔教室など随時受付中(出張での実施も可、5名以上のグループ)
・公園体操ボランティアリーダー養成講座