

# 令和8年11月・12月 入門講座（2か月コース）のお知らせ！！

**参加費無料**

| 実施場所                                                                       | 曜 日                  | 区 分 | 実施時間        | 内 容                |
|----------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----|-------------|--------------------|
| 日本いのち花協会ストーム<br><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<br>修学院事務所 <small>（修学院大林町3-3）<br/>（市バス「修学院道」バス停前）</small>        | 金曜日<br>毎月第1週<br>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（デイサービス虹内）<br><small>（静海市原町850）<br/>（叡山電車鞍馬線「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 | リズム体操&トレーニング ★★    |

【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

## 【注意事項】

- \*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 **10月1日(木)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！

### 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。

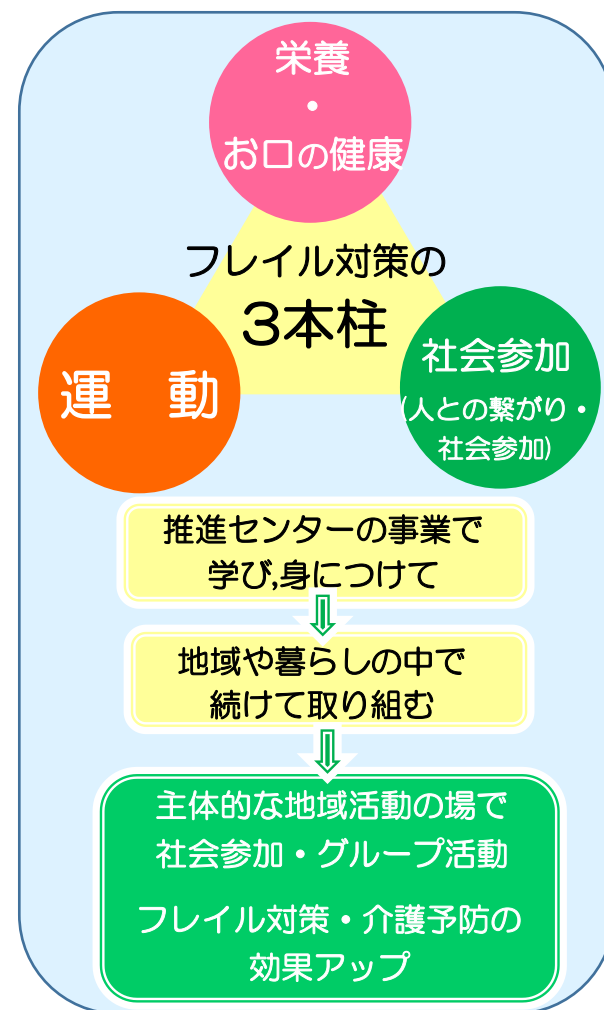
### コアバランス ★★★

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。

### 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。

《フレイル予防に取り組みましょう！！》



フレイルとは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。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。