令和9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
日本いのち花協会ストーム （京大農学部北側　市バス３「樋ノ口町」すぐ）	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（修学院大林町3-3） （市バス「修学院道」バス停前）	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　（デイサービス虹内） （静市市原町850） （叡山電車鞍馬線「京都精華大前」から徒歩4分）	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　1月5日（火）から15日（金）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。