

～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

2021年4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★★★15:00～16:00	
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str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 (午後のみ代替会場:北山ふれあいセンター)	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】★★★		
上高野防災会館⑧	午前	9:30～10:30					
		10:45～11:45	ウォーキング★★				
三宅地域集会所⑨	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★★			
花友いちばら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 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strトレーニング★★★	コアバラン上半身★★	転倒予防★	コアバラン体幹★★	免疫力アップ★
		10:45～11:45	転倒予防★★	コアバラン下半身★★	インナーエクササイズ★★	転倒予防★★	免疫力アップ★
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★	フレイル 予防			
そんぽの家S修学院⑱ (休止中)	午後	2:00～3:00			転倒予防★		生きがい ある生活 自己実現
あすかいホットスペース⑲ (あすかい診療所)	午後	1:30～2:30			転倒予防★★	コアバランstrトレーニング★★★	
		2:45～3:45			ストレッチ★★		
楽導会館(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	午後	1:30～2:30					転倒予防★
		2:45～3:45					タオル体操★★
左京合同福祉センター㉓	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★★				
京都教育文化センター㉔	午前	9:30～10:30					転倒予防★
		10:45～11:45					転倒予防★★
恵光寺㉕	午後	1:30～2:30			転倒予防★		
		2:45～3:45			スローエアロ★★		