

~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

2023年7月31日現在

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 10:45~11:45		転倒予防★★ 転倒予防★	コグニサイズ★★ 転倒予防★★	らくらくエアロ★★ らくらくエアロ★★	転倒予防★ ストレッチ★★
	午後	1:30~2:30 2:45~3:45	認知症予防(学習療法)休止 2:00~2:45 3:00~3:45	タオル体操★★ タオル体操★★	入浴学★★ 筋トレ★★★15:00~16:00	呼吸筋ストレッチ★★	
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 10:45~11:45	フレイル 予 防	転倒予防★ コグニサイズ★★	【男性】筋トレ ※筋トレ★★★	認知症予防(学習療法)休止 10:00~10:45 11:00~11:45	転倒予防★★ 転倒予防★
	午後	1:30~2:30 2:45~3:45		エアロ★★★ エアロ★★★		転倒予防★★ 転倒予防★★18:15~16:15	
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 10:45~11:45			歌って元気アップ★ 転倒予防★	人生 100年 時代	
	午後	1:30~2:30 2:45~3:45	ストレッチ★★★ トータルコンディショニング★★★	※第1・3・5週のみ 実施	ヨガ【中級】★★★ 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」 叡山電車鞍馬線「八幡前」徒歩3分)	午前	9:30~10:30 10:45~11:45		認知症予防(学習療法)休止 10:00~10:45 11:00~11:45			コグニサイズ★★ 転倒予防★★
	⑩ 明德児童館 (岩倉明德小学校西側)	午前	10:30~11:30	転倒予防★★★			
⑮ イングローフジキド (2階・階段のみ) (市バス「銀閣寺道」すぐ)	午前	9:30~10:30 10:45~11:45	コアバランストレーニング★★★ 転倒予防★★	コアバランス上半身★★ コアバランス下半身★★	転倒予防★ インナーエクササイズ★★	コアバランス体幹★★ 転倒予防★★	In7トレーニング★★★ リズムカルボディ★★
	午後	1:00~2:00 2:15~3:15		Goodウォークトレックス★★★ 筋トレ★★★	【姿勢改善】コアバランス★★★ 基礎体力アップトレックス★★	コアバランス下半身★★★ Goodウォークトレックス★★★	
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 2:45~3:45			転倒予防★★ ストレッチ★★		
	⑳ 崇導会館(上高野) (叡山電車 叡山本線「三宅八幡」徒歩2分)	午前	9:30~10:30 10:45~11:45	らくらくエアロ★★★ 転倒予防★			
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 2:45~3:45		生きがい ある生活 自己実現		健康寿命 延伸の 取り組み
㉑ 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 10:45~11:45	ウォーキングエクササイズ★★★ 転倒予防★★				
	㉒ 京都教育文化センター (京大薬学院南西側) (市バス「熊野神社前」西へ徒歩3分)	午前	9:30~10:30 10:45~11:45				
㉓ 恵光寺 (静海市原町・京都バス「小町寺」すぐ)		午後	1:30~2:30 2:45~3:45			転倒予防★ スローエアロビク ★★	
	㉔ 左京区役所3階講堂	午後	1:30~2:30 2:45~3:45		いきいきエアロ★★★ 椅子ヨガ★★		
㉕ イズミヤ高野店3階		午前	10:15~11:15 11:30~12:30	呼吸筋ストレッチ体操★ 転倒予防★★	筋トレ★★★ リズム体操+トレーニング★★★	転倒予防★★ 転倒予防★★	In7トレーニング★★★ トータルコンディショニング★★
	午後	1:30~2:30 2:45~3:45	筋トレ★★★ 転倒予防★★	転倒予防★ 転倒予防★★	転倒予防★ 転倒予防★★	転倒予防★★ 筋トレ★★★	転倒予防★ やさしい筋トレ★★
㉖ テイ医院2階 (浄土寺下南田町) (市バス「法然院町」北へ徒歩1分「錦林車庫」東へ徒歩5分)	午後	1:30~2:30 2:45~3:45			リズムカルボディ★★ 転倒予防★★	運動・栄養・口腔・ 認知症予防の組合せ教室	転倒予防★ コグニサイズ★★
	㉗ ワールドコーヒー白川本店3階	午前	10:00~11:15 11:15~12:15	2ヶ月間の参加 3か月の教室と重複可能	※いきいきエアロ★★★ ※いきいきエアロ★★★	フレイル予防★★★	
㉘ 鞍馬寺(修養道場)		午前	10:30~11:30		※転倒予防★		
	㉙ 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 10:45~11:45		2ヶ月間の参加 3か月の教室と重複可能	※トータルコンディショニング★★ ※初めてエアロ★★	運動(呼吸・姿勢UP)+口腔 複合★★ 10:00~11:00
㉚ 静原集会所 (静海市原町224 静原神社すぐ)		午後	1:30~2:30 2:45~3:45	転倒予防★ 転倒予防★★			毎月第2・4週 2ヶ月間の参加 3か月の教室と重複可能
	㉛ NIJIサロン(デイサービス虹精華大前内) (静海市原町850) (叡山電車鞍馬線「京都精華大前」から徒歩4分)	午前	9:30~10:30 10:45~11:45			2ヶ月間の参加 3か月の教室と重複可能	

申込期間
4月~6月教室→2月28日締切
7月~9月教室→5月31日締切
10月~12月教室→8月31日締切
1月~3月教室→11月30日締切

※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。
※プログラムの内容を変更する
場合があります。

野外教室(申込不要/雨天中止)
①【百萬遍 知恩寺 阿弥陀堂前】 平日 9:15~9:45 毎月15日とお寺の行事の際は休み ※教室で予定表を配付しています
②【川島織物セルコン】 毎週(月) 9:30~10:00 ※季節により時間変更あり
③【宝が池公園 北園】 毎週(火) 9:30~10:00

測定会
ひまわりサロン下鴨 【血管年齢・骨密度測定】 毎月第1・3月曜日 10:00~11:30 予約制



【現在休止中の教室】 ③ 花友しらかわ ⑫ 花友いちばら ⑭ 京都信用金庫 下鴨支店 ⑯ 日本パペテスト病院 ⑰ 養正サテライト施設 ⑱ そんぼの家S修学院 ㉑ 川端診療所 3階生健ホール

【※印 講座について】 参加期間は2か月間です。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。参加希望の前月の1日から15日まで申し込みが可能です。例)4月・5月の講座は、3月1日から15日まで申込み期間。

