

～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

2024年8月1日現在

【お知らせ】2024年10月より3か月の教室では、全てのプログラムでお口の体操も実施します。

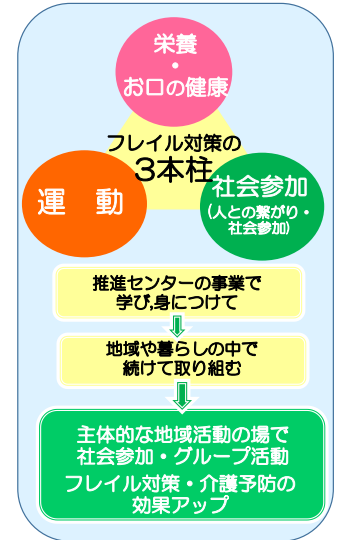
参加費無料

●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			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	フレイル 予 防	転倒予防★		転倒予防★★	人 生 100年 時 代
		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					コグニサイズ★★
		10:45~11:45					転倒予防★★
⑮ イングローフ・フィットネス (市バス「神楽寺道」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「長谷谷れ」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 自己実現		健康寿命 延伸の 取り組み	転倒予防★
		2:45~3:45					タオル体操★★
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	ウォーキングエクササイズ★★★				
		10:45~11:45	転倒予防★★				
㉒ 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★★
㉓ 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★★			
㉔ 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★★★	転倒予防★★	In7トレーニング★★★	スローエアロビック★★
		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★★	転倒予防★★
	午後	1:30~2:30	筋トレ★★★	転倒予防★	転倒予防★★	コアバランス★★★	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★★
㉕ 鞍馬寺(修養道場)	午前	10:30~11:30		転倒予防★			
㉖ ワールドコーヒー白川本店3階	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			転倒予防★★	
㉗ 介護予防推進センター修学院事務所	午前	10:00~11:00				呼吸・姿勢UP★★	

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29日
7月～9月教室 申込締切 5月31日
10月～12月教室 申込締切 8月30日
1月～3月教室 申込締切 11月29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)

㉘ ワールドコーヒー白川本店3階	午前	10:00~11:00		いきいきエアロ★★★			
		11:15~12:15		いきいきエアロ★★★			
㉙ 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				コアバランス★★★	
		10:45~11:45				初めてエアロ★★	
㉚ 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★★		
㉛ 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)	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★★	

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 7/1~7/12
11月～12月講座 申込期間 10/1~10/15
2月～3月講座 申込期間 1/6~1/15

※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。

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

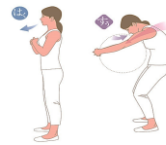
★全てのプログラムにお口の体操が入ります★

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ます、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/パカカラ体操など)

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、0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。

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

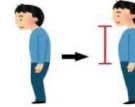
さまざまな音楽のリズムに合わせて全身運動を行います。効果は①体力維持②老化予防③脳トレ音楽に合わせて楽しく動きましょう!



★★

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

リズムに合わせて脳への刺激も入り、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

対象：左京区在住 65歳以上の方 各教室3か月1クール(原則年間2クールまで) *京都市の事業により参加費無料