

～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10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。

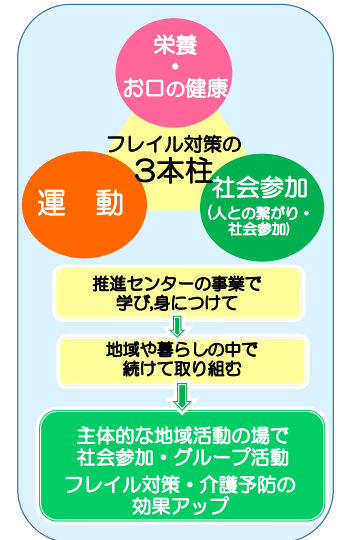
参加費無料

●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 (京都市バス「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 (京都市バス「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 イングローフィジキッド (2階・階段のみ) (市バス「醍醐寺道」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 (京都市バス「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

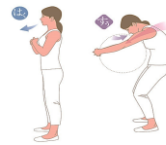
★全てのプログラムにお口の体操が入ります★

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。

※同一期間に複数の教室にはご参加いただけません。

※定員を超える場合は、パソコンによる抽選で決定します。

※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!



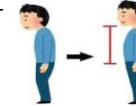
★★

【次のいずれかに該当する方は、利用できません】

- ①この3か月間で1週間以上にわたる入院をされた方
- ②かかりつけの医師等から「運動を含む日常生活を制限」されている方
- ③この6か月以内に心筋梗塞または脳卒中を起こされた方
- ④重い高血圧をお持ちの方
- ⑤糖尿病で目が見えにくくなったり腎機能低下あるいは低血糖発作など指摘されたことがある方
- ⑥この1年間で心電図に異常があるといわれた方

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! リズミカルボディ

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