

野外教室のご案内

京都市の介護予防事業です

地域の健康づくりの場として高齢者から子供まで、
一緒に取り組みませんか

左京区内5カ所で野外教室を以下の日程で開催しております。

◇ 百万遍 知恩寺（境内 阿弥陀堂前）

平日 9:15~9:45 *毎月15日、祝日・お寺の行事の際は休み

◇ 川島織物セルコン（芝生広場）

毎週月曜日 9:30~10:00 *夏季は8:30~9:00

◇ 宝ヶ池 北園

毎週火曜日 9:30~10:00 *夏季は9:00~9:30

◇ イオンスタイル修学院小町前

毎月第2・4木曜日 8:00~8:20

◇ 吉田山公園

毎月第1土曜日 9:30~10:30

*ご参加の際は、事前に日程をお問い合わせください。

*専門のスタッフ（有資格者）が指導を行います。

*内容：転倒予防のストレッチ・体操、自重トレーニング（筋トレ等）、有酸素運動

【注意事項】

- ・雨天中止（少雨であっても中止します《足場の確保困難》）
- ・当日、自宅にて検温をお願いします。また体調がすぐれない場合はお休みください。
- ・日よけの帽子、飲み物は必ずお持ちください。
- ・毎回、お名前の確認、検温、手指の消毒をさせていただきますので、感染症対策にご協力ください。
- ・運動中は参加者同士の距離を十分にとるため、常時マスクの着用は必要ありません。
- ・道中、教室参加中においての事故は、自己責任となります。
- ・近隣の方々にご迷惑にならないよう、路上駐車はご遠慮ください。



お問合せ：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）

自由参加
参加費無料



宝ヶ池北園

知恩寺

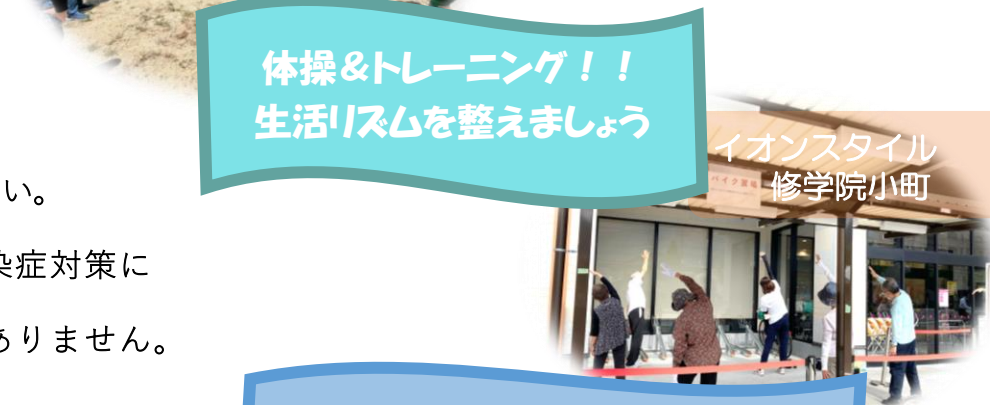
フレイルを予防
しましょう★★



吉田山公園

川島織物セルコン

体操&トレーニング！！
生活リズムを整えましょう



イオンスタイル
修学院小町

気力・体力維持！向上！
社会参加★心身のリフレッシュ★