令和6年度 介護予防普及啓発事業

京都市西京区地域介護予防推進センター

のんびり教室：火曜日 午後マット運動クラス

はじめようフレイル予防!!
介護を必要とせず、いつまでも元気に暮らせるよう
運動を中心に口腔体操や栄養講話を取り入れた
複合型の教室です。3ケ月間で習得した内容を
ご自宅や仲間でつづけて健康寿命を延ばしましょう!

日程

4月	2日 9日 16日 23日 30日
5月	7日 14日 21日 28日
6月	4日 11日 18日 25日

★初回4/2 と 6/18 はオリエンテーション、体力測定予定

場所 桂会館 1階（阪急桂駅 東口）

時間
A 午後1時50分～午後2時40分
B 午後2時50分～午後3時40分

対象
65歳以上で介護認定を受けておられない方
医師等からの運動制限がない方
床からの立ち上がりが可能な方

定員 A・B とも … 各 9 名

申込み
お電話にてお申し込みください
京都市西京区地域介護予防推進センター まで

電話 ： 075-392-7874

受付 ： 3月1日（金）～3月15日（金）
（8：30～17：30 / 土日除く）

※初回ご参加お願いします。
※定員を超える申し込みがあった場合は抽選とさせていただきます。

持ち物 飲み物・タオル・上靴・靴袋

★都合により、講師が途中で変更になることがありますので、あしからずご了承ください。

京都市西京区地域介護予防推進センターとは
京都市から委託を受けて介護予防推進事業を実施しているセンターです

令和6年度 介護予防普及啓発事業

京都市西京区地域介護予防推進センター

らくらく教室：水曜日 午前クラス

はじめようフレイル予防！！
介護を必要とせず、いつまでも元気に暮らせるよう運動を中心に
口腔体操や栄養講話を取り入れた複合型の教室です。
体力に自信がない方向けの3ケ月間、機能訓練し回復を目的とします。
椅子に座っての運動で無理なくご参加いただけます。

日 程

4月	3日 10日 17日 24日
5月	1日 8日 15日 22日 29日
6月	5日 12日 19日 26日

★初回4/3 と 6/19 はオリエンテーション、体力測定予定

場 所 桂会館 1階（阪急桂駅 東口）

時 間
A 午前9時30分～午前10時20分
B 午前10時30分～午前11時20分

対 象 65歳以上で医師等からの運動制限のない方
★介護保険や総合事業の対象者が優先されます

定 員 A・B とも … 各 9 名

申込み お電話にてお申し込みください
京都市西京区地域介護予防推進センター まで

電話 ：075-392-7874

受付 ：3月1日（金）～3月15日（金）
（8：30～17：30 / 土日除く）

※初回ご参加お願いします。
※定員を超える申し込みがあった場合は抽選とさせていただきます。

持ち物 飲み物・タオル・上靴・靴袋

★都合により、講師が途中で変更になることがありますので、あしからずご了承ください。

京都市西京区地域介護予防推進センターとは
京都市から委託を受けて介護予防推進事業を実施しているセンターです

令和6年度　介護予防普及啓発事業

京都市西京区地域介護予防推進センター

のんびり教室：水曜日 午前クラス

はじめようフレイル予防!!
介護を必要とせず、いつまでも元気に暮らせるよう
運動を中心に口腔体操や栄養講話を取り入れた
複合型の教室です。3ケ月間で習得した内容を
ご自宅や仲間でつづけて健康寿命を延ばしましょう!

日程

4月	3日　10日　17日　24日
5月	1日　8日　15日　22日　29日
6月	5日　12日　19日　26日

★初回4/3 と 6/19 はオリエンテーション、体力測定予定

場所　桂会館 2階（阪急桂駅 東口）

時間
A　午前9時30分～午前10時20分
B　午前10時30分～午前11時20分

対象
65歳以上で介護認定を受けておられない方
医師等からの運動制限がない方
階段の昇降ができる方

定員　A・B とも … 各 9 名

申込み
お電話にてお申し込みください
京都市西京区地域介護予防推進センター まで
電話 ：075-392-7874
受付 ：3月1日（金）～3月15日（金）
（8：30～17：30 / 土日除く）

※初回ご参加お願いします。
※定員を超える申し込みがあった場合は抽選とさせていただきます。

持ち物　飲み物・タオル・上靴・靴袋

★都合により、講師が途中で変更になることがありますので、あしからずご了承ください。

京都市西京区地域介護予防推進センターとは
京都市から委託を受けて介護予防推進事業を実施しているセンターです