令和8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

10　月	7日　14日　21日　28日
11　月	4日　11日　18日　25日
12　月	2日　9日　16日　23日

★初回10/7 と 12/16　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　：9月1日（火）～ 9月15日（火）
（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