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：金曜日 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	2日　9日　16日　23日
11月	
12月	4日　11日　18日　25日

★初回10/2 と 12/18 はオリエンテーション、体力測定予定

場 所　西京区役所 洛西支所 2階会議室（境谷大橋 西詰）

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

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

★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