

～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

参加費無料

2020年7月現在

実施場所	区分	実施時間	月	火	水	木	金
ひまわりサロン下鴨①	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	認知症予防(学習療法)	タオル体操 ★★	太極拳 ★★	呼吸筋ストレッチ体操 ★13:30～14:30	
		2:45～3:45	2:00～2:45 3:00～3:45	タオル体操 ★★	筋トレ ★★★★★15:00～16:00	ウォーキング ★★14:30～15:30	
京大杉浦地域医療研究センター② (休止中)	午前	9:30～10:30	ステッププラス ★★				
		10:45～11:45	ステッププラス ★★				
花友しらかわ③ (休止中)	午前	9:30～10:30		【男性】ストレッチ ★★	転倒予防 ★★	転倒予防 ★★	転倒予防 ★
		10:45～11:45		転倒予防 ★	転倒予防 ★	コアバランストレーニング ★★★★★	転倒予防 ★★
	午後	1:30～2:30		転倒予防 ★★	姿勢アップ ★★		【男性】筋トレ ★★★★★
		2:45～3:45		コグニサイズ ★★	転倒予防 ★★		転倒予防 ★
左京老人福祉センター⑥	午前	9:30～10:30	健康寿命 延伸の 取り組み	転倒予防 ★	【男性】※筋トレ	認知症予防(学習療法)	転倒予防 ★★
		10:45～11:45		コグニサイズ ★★	※筋トレ★★★★	10:00～10:45 11:00～11:45	転倒予防 ★
	午後	1:30～2:30		エアロ※ ★★			
		2:45～3:45		エアロ※ ★★			転倒予防 ★★15:15～16:15
下鴨教室⑦ (休止中)	午前	9:30～10:30			歌って元気アップ ★		人生 100年 時代
		10:45～11:45		※第1・3週のみ実施	転倒予防 ★		
	午後	1:30～2:30	ストレッチ ★★			ヨガ【中級】 ★★★★★	
2:45～3:45		ヨガ【初級】 ★★			ヨガ【中級】 ★★★★★		
上高野防災会館⑧	午前	9:30～10:30		転倒予防 ★			
		10:45～11:45		ウォーキング ★★			
三宅地域集会所⑨ (休止中)	午前	9:30～10:30		認知症予防(学習療法)			コグニサイズ ★★
		10:45～11:45		10:00～10:45 11:00～11:45			転倒予防 ★★
岩倉明德児童館⑩	午前	10:30～12:00		転倒予防 ★★			
花友いちはら⑫ (休止中)	午前	9:30～10:30			転倒予防 ★★		
		10:45～11:45			ストレッチ ★★		
京都信用金庫 修学院支店⑬ (休止中)	午後	12:45～1:45					転倒予防 ★
		1:50～2:50					コアバランストレーニング ★★★★★
京都信用金庫 下鴨支店⑭ (休止中)	午後	1:30～2:30				ヨガ【初級】 ★★	
フィジケイドスタジオ銀閣神楽岡⑮	午前	9:30～10:30		コアバランス上半身 ★★		コアバランス体幹 ★★	転倒予防 ★
		10:45～11:45		コアバランス下半身 ★★		転倒予防 ★★	NEW 免疫力アップ★
日本バプテスト病院⑯ (休止中) (イマヌエルホール)	午後	12:45～1:45				転倒予防 ★	免疫力アップ★
		1:45～2:45				インナーエクササイズ ★★	
養正サテライト施設⑰ (休止中)	午後	1:00～2:15		呼吸筋ストレッチ体操 ★			
そんぽの家S修学院⑱ (休止中)	午後	2:00～3:00		フレイル 予防		転倒予防 ★	生きがい ある生活 自己実現
		3:15～4:15			コアバランストレーニング ★★★★★		
あすかいホットスペース⑲ (休止中) (あすかい診療所)	午前	9:30～10:30				転倒予防 ★★	
		10:45～11:45				ストレッチ ★★	
崇導会館(上高野)⑳	午前	9:30～10:30		【男性】筋トレ★★			
		10:45～11:45		転倒予防★			
川端診療所 3階生健ホール㉑ (休止中)	午後	1:30～2:30				転倒予防 ★★	
		2:45～3:45				フットケア ★	
いわくらゆう薬局㉒ (休止中)	午後	1:30～2:30					転倒予防 ★
		2:45～3:45					タオル体操 ★★