

# 令和8年5月・6月 入門講座（2か月コース）のお知らせ！！

**参加費無料**

実施場所	曜日	区分	実施時間	内容
日本いのち花協会ストーム <small>(京大農学部北側 市バス3「樋ノ口町」すぐ)</small>	水曜日	午前	9:30～10:30	トータルコンディショニング ★★
			10:45～11:45	初めてエアロ ★★
介護予防推進センター 修学院事務所 <small>(修学院大林町3-3) (市バス「修学院道」バス停前)</small>	金曜日 毎月第1週 はお休み	午前	9:30～10:30	ウォーキングエクササイズ ★★★★★
			10:45～11:45	タオル体操 ★★
NIJIサロン (デイサービス虹内) <small>(静海市原町850) (叡山電車鞍馬線「京都精華大前」から徒歩4分)</small>	金曜日	午前	9:30～10:30	コアバランス ★★★★★
			10:45～11:45	リズム体操&トレーニング※ ★★

※NIJIサロン10:45～の内容が変更になります。

【運動強度について】★★..体力をつけたい方 ★★★★★..体力に自信のある方

## 【注意事項】

- \*参加条件 左京区在住、医師からの運動制限を受けていない65歳以上の方
- \*申込み **4月1日(水)から15日(水)まで**に電話でお申し込みください。  
3か月間のプログラムと並行して参加することも可能です。  
各教室定員を超える場合は、パソコンによる抽選になります。  
締切り後でも空きがある教室はご案内できます。
- \*参加期間 2か月間 参加月により回数は変動します。



問合せ・申込み: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)

## ～教室内容紹介～

【運動強度について】★★. . 体力をつけたい方 ★★★. . 体力に自信のある方

### 初めてエアロ ★★

エアロビクスダンスのステップを取り入れたウォーキング中心のエアロビクス入門クラスです。音楽に合わせて、ほんの少し息が上がる程度の運動をしてみましょう！体力アップして、毎日の生活が楽しく過ごせる体を手に入れましょう！

### トータルコンディショニング ★★

フレイル予防、介護予防に必要な体操/ストレッチ、筋トレ、有酸素運動、脳トレを組み合わせ合わせて取り組みます。

### ウォーキングエクササイズ ★★★

全身のストレッチ、筋力トレーニングを盛り込んだウォーキングを実施し、体幹を使った歩き方、O脚の予防、姿勢の改善を行います。

### タオル体操 ★★

身近なタオルを使い、筋肉や関節の硬さをほぐし、コンディションを整えます。

### コアバランス ★★★

コア（体の芯の筋肉）を強化し、体の内側・外側のバランスを整えることで動きやすい体を保つトレーニングです。

### リズム体操&トレーニング ★★

リズムに合わせてストレッチやトレーニングを行います。姿勢改善や筋力アップと、リズムに合わせて体を動かすことで脳が活性化、誰もが口ずさんだ曲を使用して過去の記憶を思い出し、脳への刺激を促します。

《フレイル予防に取り組みましょう！！》



フレイルとは年齢を重ねることにより、からだや心が弱った状態で、健康と要介護の中間の状態のことです。適切な対策に取り組めば、健康な状態を取り戻すことが十分に可能です。

対策として. . .

- 適度な運動
- バランスの取れた食事やお口のお手入れ
- 社会参加 3本柱で取り組むことが効果的と言われています。