

～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

2021年7月7日現在

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)休止	タオル体操 ★★	太極拳 ★★	呼吸筋ストレッチ体操 ★		
		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 ★★15:00～16:00		
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)休止	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 (午後のみ代替会場:北山ふれあいセンター)	午前	9:30～10:30		※第1・3週のみ実施	歌って元気アップ ★		人生 100年 時代	
		10:45～11:45			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						
		10:45～11:45						
三宅地域集会所⑨	午前	9:30～10:30		認知症予防(学習療法)休止			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 ★★				
花友いちばら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 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	コアバランストレーニング ★★★	コアバランス上半身 ★★	転倒予防 ★	コアバランス体幹 ★★	免疫力アップ★	
		10:45～11:45	転倒予防 ★★	コアバランス下半身 ★★	インナーエクササイズ ★★	転倒予防 ★★	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 ★			
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 ★		インナーエクササイズ ★★			
そんぼの家S修学院⑱ (休止中)	午後	2:00～3:00		フレイル 予防			転倒予防 ★	
		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 (あすかい診療所)	午後	1:30～2:30				転倒予防 ★★		
		2:45～3:45				ストレッチ ★★		
崇導会館(上高野)⑳	午前	9:30～10:30		転倒予防★★				
		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	午後	1:30～2:30					転倒予防 ★	
		2:45～3:45					タオル体操 ★★	
左京合同福祉センター㉓	午前	9:30～10:30	ウォーキングエクササイズ★★★					
		10:45～11:45	転倒予防 ★★					
京都教育文化センター㉔	午前	9:30～10:30					転倒予防 ★	
		10:45～11:45					転倒予防 ★★	
恵光寺㉕	午後	1:30～2:30			転倒予防 ★			
		2:45～3:45			スローエアロビック★★			
区役所3階講堂㉖	午後	1:30～2:30		いきいきエアロ★★★				
イズミヤ高野店3階㉗	午前	10:30～11:30	呼吸筋ストレッチ体操 ★	筋トレ★★★	転倒予防★★	In7トレーニング★★★	スローエアロビック★★	
		1:30～2:30	筋トレ★★★	転倒予防★	コアバランス★★★	転倒予防★★	転倒予防★	
	午後	2:45～3:45	転倒予防★★	転倒予防★★	転倒予防★	筋トレ★★★	やさしい筋トレ ★★	

## 教室のご紹介

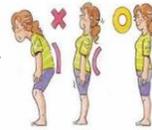
### 転倒予防

転倒予防に必要な体操、筋力アップの運動、脳トレ体操等を行います。椅子に座ってできる運動もあり、初めての方でも取り組みやすい内容です。



### 姿勢アップ

今の自分の姿勢に気づき、改善の方法を学びます。歪みを予防し、動きやすい体を保ちましょう。



### らくらくエアロ

体力が弱り始めた方、足腰に不安が出てきた方向けに、音楽に合わせて楽しく体を動かします。



### スローエアロビック

“かんたん”、“笑顔”、“頑張らない”の3つのポイントを踏まえ、音楽を用いて軽運動を行います。



### しなやかストレッチ

ゆったり気持ちよくストレッチをして、肩こりや腰痛などを予防します。\*男性のみ/男女混合 \*ヨガマット使用



### リラックスヨガ

呼吸法を大切にしながら体を動かしてヨガを体験していきます。中級編は強度が高まり、経験者を対象とします。\*ヨガマット使用



### 筋力トレーニング

マシンを使用せず、ご自身の体重を負荷として筋力アップを目指します。\*男性のみ/男女混合



### 歌って元気アップ

歌いながら身体を動かし、腹筋と肺活量の向上を目指します。



### フットケア

自身の特徴がでる足裏、ゆったりとした気持ちで足マッサージを行い、軽やかで動きやすい足を感じましょう。\*アロマオイル使用



### リラックスタオル体操

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。\*ヨガマット使用



### コグニサイズ

先生の指示にあわせてステップを踏み、脳のトレーニングを行います。間違い、笑い、楽しみながらトライしてみましょう。



### ウォーキング

健康維持と認知症予防に効果のあるウォーキング。膝の負担が少ないノルディックウォーキングを体験します。



### リフレッシュボール体操

ボールを使い凝り固まった筋肉をほぐし関節周りの動きを良くします。筋力強化も同時に行います。\*ヨガマット使用



### 太極拳

ゆったりとした動きの中で、心と体の健康や認知症予防にも効果があると云われる太極拳を体験します。



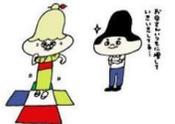
### 認知症予防 学習療法

立命館大学人間科学研究所の指導による、認知症予防の取り組みです。簡単な計算や音読などで、脳の血流を良くします。\*実費負担あり(100円/回)



### ステッププラス

京都大学で考案された脳と身体を同時に鍛えるエクササイズです。



### コアバランスエクササイズ

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。



### インナーエクササイズ

関節の動きの安定や姿勢を保つ内側の筋肉(インナー)使って、楽に動きやすい体を目指すエクササイズです。



### 呼吸筋ストレッチ体操

呼吸に必要な筋肉(呼吸筋)を柔らかくし、肺機能の改善、息苦しさをやわらげます。更にストレスや不安が減る効果がある体操です。

### 各種測定

◇骨密度測定 / 血管年齢測定  
毎月第1・3週月曜日10:30~12:00

◇軽度認知障害検査(MCI検査)  
毎月第2週土曜日10:30~12:00  
\*それぞれひまわりサロン下鴨で実施

◇その他  
筋肉量測定・骨密度測定・血管年齢測定、その他**栄養教室**や**口腔教室**など随時受付中  
(出張での実施も可、5名以上のグループ)

※現在、休止中の教室もあります。

### 【教室申込み,参加の流れ】

1. 参加希望の教室を選ぶ
2. 電話にて登録申込み  
(お名前・生年月日・電話番号・学区)
3. 教室開始日を案内
4. 教室開始 \*初回は各種書類記入あり

### 【次のいずれかに該当する方は、利用できません】

- ①この3か月間で1週間以上にわたる入院をされた方
- ②かかりつけの医師等から「運動を含む日常生活を制限」されている方 (認知症予防、アロマセラピー除く)
- ③この6か月以内に心筋梗塞または脳卒中を起こされた方
- ④重い高血圧をお持ちの方
- ⑤糖尿病で目が見えにくくなったり腎機能低下あるいは低血糖発作など指摘されたことがある方
- ⑥この1年間で心電図に異常があるといわれた方

対象：左京区在住 65歳以上の方 各教室3か月1クール(原則1クール参加できる方)