

～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

2022年5月1日現在

実施場所	区分	実施時間	月	火	水	木	金	
① ひまわりサロン下鴨	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		
⑥ 左京老人福祉センター	午前	9:30～10:30		転倒予防 ★	【男性】※筋トレ コグニサイズ★★	認知症予防(学習療法) 休止	転倒予防 ★★★	
		10:45～11:45			※筋トレ★★★	10:00～10:45 11:00～11:45	転倒予防 ★	
	午後	1:30～2:30	健康寿命 延伸の 取り組み					
		2:45～3:45			エアロ※★★		転倒予防 ★★★15:15～16:15	
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・5週のみ 実施	転倒予防 ★		
⑩ 北山ふれあいセンター	午後	1:30～2:30	ストレッチ ★★★		ヨガ【中級】★★★			
		2:45～3:45	トータルコンディショニング ★★★		ヨガ【中級】★★★			
⑧ 上高野防災会館	午前	9:30～10:30	転倒予防 ★					
		10:45～11:45	ウォーキング ★★★					
⑨ 三宅地域集会所	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 ★★★	
⑩ 岩倉明德児童館	午前	10:30～11:30	転倒予防 ★★★					
⑮ フィジケイドスタジオ銀閣神楽岡 (2階・階段のみ)	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 ★★★	In7トレーニング ★★★	
		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 ★	リズムカルボディ ★★★	
	午後	1:00～2:00	NEW 午後の教室が始まります！ (他の教室と時間が異なります)	Goodウォークレッスン★★			【姿勢改善】ハンズアップレッスン★★	
		2:15～3:15		筋トレ ★★★		基礎体力アップレッスン★★		
⑲ あすかいホットスペース (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 ★		
⑳ 崇導会館(上高野)	午前	9:30～10:30	らくらくエアロ ★	フレイル 予 防				
		10:45～11:45	転倒予防★					
㉑ いわくらゆう薬局	午後	1:30～2:30					転倒予防 ★	
		2:45～3:45					タオル体操 ★	
㉒ 左京合同福祉センター	午前	9:30～10:30	ウォーキングエクササイズ ★★★			生きがい ある生活 自己実現		
		10:45～11:45	転倒予防 ★					
㉓ 京都教育文化センター	午前	9:30～10:30					転倒予防 ★	
		10:45～11:45					転倒予防 ★	
㉔ 恵光寺	午後	1:30～2:30				転倒予防 ★		
		2:45～3:45				スローエアロビック ★		
㉕ 区役所3階講堂	午後	1:30～2:30		いきいきエアロ ★★★				
		2:45～3:45		椅子ヨガ ★				
㉖ イズミヤ高野店3階	午前	10:15～11:15	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 ★	
		11:30～12:30	転倒予防 ★	リズム体操+トレーニング ★★★	転倒予防 ★	トータルコンディショニング ★	転倒予防 ★	
	午後	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 ★	
		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 ★	
㉗ テイ医院2階	午後	1:30～2:30	NEW ステッププラス教室は、 他と重複可能！！			リズムカルボディ ★	転倒予防 ★	
		2:45～3:45				転倒予防 ★	運動・栄養・口腔・ 認知症予防の組合せ教室	コグニサイズ ★
㉘ ワールドコーヒー白川本店3階	午前	10:00～11:15			ステッププラス★★(2か月間)		フレイル予防★★	

申込期間
4月～6月教室 ↓ 2月28日締切
7月～9月教室 ↓ 5月31日締切
10月～12月教室 ↓ 8月31日締切
1月～3月教室 ↓ 11月30日締切

※週1回3か月の教室です。  
※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。  
※締め切り後でも空きがある  
教室はご案内できます。

ステッププラス教室
2か月の教室です。
6月～7月
8月～9月
10月～11月
12月～1月
2月～3月
※随時、申込受付中

野外教室【百万遍知恩寺】
境内にて野外教室を実施
平日9:15～9:45
開催日は別紙でご確認ください
申込不要・自由参加

【現在休止中の教室】

- ② 京大杉浦地域医療研究センター ③ 花友しらかわ ⑫ 花友いちばら ⑬ 京都信用金庫 下鴨支店 ⑭ 日本バプテスト病院 ⑮ 養正サテライト施設 ⑯ そんぼの家S修学院 ⑰ 川端診療所 3階生健ホール

## 教室のご紹介

【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

### 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。



★ / ★★

### 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。



★★

### 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。



★★

### 芯から動く！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。



★★ / ★★★

### 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、0脚の予防、姿勢の改善を行う。



★★★

### 【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

※新規でお申込みの方が優先でご参加いただけます。

※定員を超える場合は、パソコンによる抽選で決定します。

※同一期間に複数の教室にはご参加いただけません。

※現在、休止中の教室もあります。

### 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



★★★

### リラックスヨガ

呼吸法を大切にしながら体を動かし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。



★★ / ★★★

### ステッププラス

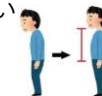
京都大学で考案された脳と身体を同時に鍛えるエクササイズです。



★★

### 芯から動く！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。



★★

### 複合教室(フレイル対策教室)

フレイル(虚弱な状態)から要介護状態に進むことを予防するために、運動と栄養・口腔・認知症予防の講話を組み合わせた複合的な教室です。

★★

### 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。



★★ / ★★★

### 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。



★★

### 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、脳への刺激を促す。

★★★

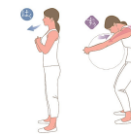
### 芯から動く！【姿勢改善】ハンズアップレッスン

姿勢を改善するカギは上半身(手)に多くあります。胸(胸郭)や肩甲骨、腕の動きを良くすることで姿勢が良くなります。手の動きも改善し日常動作にゆとりを持たせましょう。

★★

### 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。



★

### 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。



★★

### 歌って元気アップ

歌いながら(音楽に合わせて)身体を動かし、腹筋と肺活量の向上を目指します。



★

### 芯から動く！リズムカルボディ

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。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、脳への刺激を促す。

★★

### 芯から動く！GOODウォークレッスン

「歩く」人間の基本的な動作です。歩くために重要な股関節や骨盤の動き、重心を運ぶことに着目してきれいに、うまく、スムーズに歩けるような身体づくりを行います。



★★

### 太極拳

ゆったりした動きの中で、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。



★★

### 各種測定等

◇骨密度測定/血管年齢測定(ひまわりサロン下鴨)

毎月第1・3週月曜日10:30~12:00

◇その他

・体組成測定・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)

・公園体操ボランティアリーダー養成講座

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2クールまで) \*京都市の事業により参加費無料