

～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11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 (北大路通り植物園前バス停からすぐ)	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			
⑥ 左京老人福祉センター (高野・左京図書館と同じ建物 1階)	午前	9:30~10:30		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	健康寿命 延伸の 取り組み		エアロ※ ★★			
		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 ★			
④ 北山ふれあいセンター (地下鉄「北山」東へ徒歩5分、市バス「野々神町」すぐ) (京都ノーブルダム女子大学北側)	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 (宝ヶ池こどもの楽園すぐ)	午前	9:30~10:30	転倒予防 ★					
		10:45~11:45						
⑨ 三宅地域集会所 (京都バス「岩倉三宅町」、叡山電車「八幡前」徒歩3分)	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 (岩倉明德小学校西側)	午前	10:30~11:30	転倒予防 ★★					
		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 ★★★	
⑮ イングローフジキイド (2階・階段のみ) (市バス「銀閣寺道」すぐ)	午前	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 ★★	
		1:00~2:00		Goodウォークレッスン★★		【姿勢改善】ハンズアップレッスン★★	コアバランス下半身 ★★	
	午後	2:15~3:15		筋トレ ★★★		基礎体力アップレッスン★★	Goodウォークレッスン★★	
		1:30~2:30				転倒予防 ★★		
⑲ あすかいホットスペース (あすかい診療所)	午後	2:45~3:45			ストレッチ ★★			
		9:30~10:30	らくらくエアロ ★★					
⑳ 楽導会館(上高野) (叡山電鉄「三宅八幡」徒歩2分)	午前	10:45~11:45	転倒予防★					
		1:30~2:30			フレイル 予 防		転倒予防 ★	
㉒ いわくらゆう薬局 (京都バス「長谷別れ」西へ徒歩3分・とよだ医院隣り)	午後	2:45~3:45					タオル体操 ★★	
		9:30~10:30	ウォーキングエクササイズ ★★★					
㉔ 左京合同福祉センター (高野・左京図書館と同じ建物 3階)	午前	10:45~11:45	転倒予防 ★★					
		9:30~10:30					生きがい ある生活 自己実現	
㉚ 京都教育文化センター (京都大学病院南西側) (市バス「熊野神社前」西へ徒歩3分)	午前	10:45~11:45					転倒予防 ★★	
		1:30~2:30			転倒予防 ★			
㉜ 恵光寺 (静海市原町・京都バス「小町寺」すぐ)	午後	2:45~3:45			スローエアロビック ★★			
		1:30~2:30		いきいきエアロ ★★★				
㉞ 区役所3階講堂	午後	2:45~3:45		椅子ヨガ ★★				
		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 ★★	
㉟ イズミヤ高野店3階	午前	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 ★★	
		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 ★★	
		1:30~2:30				リズムカルボディ ★★	転倒予防 ★	
㊱ テイ医院2階 (浄土寺下南田町) (市バス「法然院町」北へ徒歩1分「錦林車庫」東へ徒歩5分)	午後	2:45~3:45			転倒予防 ★★		コグニサイズ ★★	
		10:00~11:15	2ヶ月間の参加 3か月の教室と重複可能	ステッププラス★★(2か月間)		フレイル予防★★		
㊳ ワールドコーヒー白川本店3階	午前	10:30~11:30		転倒予防 ★				
		9:30~10:30						
㊵ 鞍馬寺(修養道場)	午前	10:30~11:30		転倒予防 ★				
		9:30~10:30						
㊷ 日本いのちの花協会 (京大農学部北側 市バス3 樋ノ口町すぐ)	午前	10:45~11:45		毎月参加者入れ替わり 3か月の教室と重複可能	トータルコンディショニング ★★		ウォーキングエクササイズ ★★★	
		1:30~2:30			初めてエアロ ★★		タオル体操 ★★	
㊹ 静原集会所 (静市静原町224 静原神社すぐ)	午後	2:45~3:45	転倒予防 ★					
		1:30~2:30						

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。

野外教室 (申込不要)
①【百万遍知恩寺 阿弥陀堂前】 平日9:15~9:45 毎月15日とお寺の行事の際は休み ※教室で予定表を配付しています
②【川島織物】 毎週(月)9:30~10:00 ※季節により時間変更あり
③【宝ヶ池公園 北園】 毎週(火)9:30~10:00

測定会
ひまわりサロン下鴨 【血管年齢・骨密度測定】 毎月第1・3月曜日 10:00~予約制

【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 花友いちほら ⑭ 京都信用金庫 下鴨支店 ⑯ 日本バプテスト病院 ⑰ 養正サテライト施設 ⑱ そんぼの家S修学院 ㉑ 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。  
※同一期間に複数の教室にはご参加いただけません。

★★★

### 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



★★ / ★★★

### リラククスヨガ

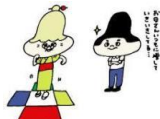
呼吸法を大切にしながら体を動かしヨガを体験していきます。中級編は強度が高まり、経験者を対象とします。



★★

### 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。

★★★

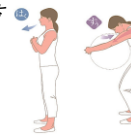
### 芯から動く！【姿勢改善】ハンズアップレッスン

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

リズムに合わせてすることで脳への刺激も入り、体も脳もいつまでも元気でいられるような運動です。良い姿勢を保ち、手足を動かします。肩関節、肩甲骨、股関節の筋力と動かしやすさを向上していきます。

★★

### 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