

~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

2023年2月13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 10:45~11:45		転倒予防★★ 転倒予防★	コグニサイズ★★ 転倒予防★★	らくらくエアロ★★ らくらくエアロ★★	転倒予防★ ストレッチ★★	
	午後	1:30~2:30 2:45~3:45	認知症予防(学習療法)休止 2:00~2:45 3:00~3:45	タオル体操★★ タオル体操★★	太極拳★★ 筋トレ★★★15:00~16:00	呼吸筋ストレッチ体操★		
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 10:45~11:45	フレイル 予 防	転倒予防★ 【男性】筋トレ コグニサイズ★★ ※筋トレ★★★	認知症予防(学習療法)休止 10:00~10:45 11:00~11:45	転倒予防★★ 転倒予防★		
	午後	1:30~2:30 2:45~3:45		エアロ★★★ エアロ※★★		転倒予防★★15:15~16:15		
⑦ 下鴨教室 (京都バス「神殿町」下車西へ徒歩2分)	午前	9:30~10:30 10:45~11:45		※第1・3・5週のみ 実施	歌って元気アップ★ 転倒予防★			
	午後	1:30~2:30 2:45~3:45	ストレッチ★★★ トータルコンディショニング★★★		ヨガ【中級】★★★ ヨガ【中級】★★★	人生 100年 時代		
⑧ 上高野防災会館 (宝が池公園子どもの楽園すぐ)	午前	9:30~10:30 10:45~11:45		転倒予防★				
⑨ 三宅地域集会所 (京都バス「岩倉三宅町」 叡山電車鞍馬線「八幡前」徒歩3分)	午前	9:30~10:30 10:45~11:45		認知症予防(学習療法)休止 10:00~10:45 11:00~11:45			コグニサイズ★★ 転倒予防★★	
	⑩ 明德児童館 (岩倉明德小学校西側)	午前	10:30~11:30	転倒予防★★				
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	9:30~10:30 10:45~11:45	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★★★ リズミカルボディ★★	
	午後	1:00~2:00 2:15~3:15	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★★	【姿勢改善】ハズアップレッスン★★ 基礎体力アップレッスン★★	Goodウォークレッスン★★★
⑲ あすかいホットスペース (あすかい診療所 1階)	午後	1:30~2:30 2:45~3:45				転倒予防★★ ストレッチ★★		
	⑳ 崇導会館(上高野) (叡山電車 叡山本線「三宅八幡」徒歩2分)	午前	9:30~10:30 10:45~11:45		らくらくエアロ★★ 転倒予防★			
㉑ 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	1:30~2:30 2:45~3:45		生きがい ある生活 自己実現		健康寿命 延伸の 取り組み	転倒予防★ タオル体操★★
	㉕ 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	9:30~10:30 10:45~11:45	ウォーキングエクササイズ★★★	転倒予防★★			
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	9:30~10:30 10:45~11:45				転倒予防★ 転倒予防★★	
	㉜ 恵光寺 (静市市原町・京都バス「小町寺」すぐ)	午後	1:30~2:30 2:45~3:45				転倒予防★ スローエアロビック★★	
㉞ 左京区役所3階講堂		午後	1:30~2:30 2:45~3:45		いきいきエアロ★★★ 椅子ヨガ★★			
	㉟ イズミヤ高野店3階	午前	10:15~11:15 11:30~12:30	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★★
午後		1:30~2:30 2:45~3:45	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★★	
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	1:30~2:30 2:45~3:45	2ヶ月間の参加 3か月の教室と重複可能		転倒予防★★	リズミカルボディ★★ 転倒予防★★	運動・栄養・口腔・ 認知症予防の組合せ教室	転倒予防★ コグニサイズ★★
	㊲ ワールドコーヒー白川本店3階	午前	10:00~11:15		※いきいきエアロ★★★		フレイル予防★★	
㊳ 鞍馬寺(修養道場)		午前	10:30~11:30		※転倒予防★			
	㊴ 日本いのちの花協会(ストーム) (京大農学部北側 市バス3「橋ノ口町」すぐ)	午前	9:30~10:30 10:45~11:45	2ヶ月間の参加 3か月の教室と重複可能		※トータルコンディショニング★★	運動(呼吸・姿勢UP)+口腔 複合★★	※ウォーキングエクササイズ★★★
㊵ 静原集会所 (静市静原町224 静原神社すぐ)		午後	1:30~2:30 2:45~3:45	転倒予防★ 転倒予防★★				毎月第2・4週 2ヶ月間の参加 3か月の教室と重複可能
	㊶ NIJIサロン(デイサービス虹精華大前内) (静市市原町850) (叡山電車鞍馬線「京都精華大前」から徒歩4分)	午前	9:30~10:30 10:45~11:45					2ヶ月間の参加 3か月の教室と重複可能
							※コアバランス★★★ ※初めてエアロ★★	

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 / 雨天中止)
①【百萬遍 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【川島織物セルコン】 毎週(月) 9:30~10:00 ※季節により時間変更あり
③【宝が池公園 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 10:00~11:30 予約制



【現在休止中の教室】 ③ 花友しらかわ ⑫ 花友いちばら ⑭ 京都信用金庫 下鴨支店 ⑯ 日本パプテスト病院 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

【※印 講座について】 参加期間は2か月間です。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。参加希望の前月の1日から15日まで申し込みが可能です。例)4月・5月の講座は、3月1日から15日まで申込み期間。

教室のご紹介 ~ご自身の体力に合ったレベルの教室をお選びください~

【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

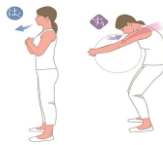
転倒予防に必要な体操、筋力アップの運動、脳トレ体操等を行います。椅子に座ってできる運動もあり、初めての方でも取り組みやすい内容です。

★ / ★★



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。



★

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。



★

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。



★★

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。



★★

【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。

※定員を超える場合は、パソコンによる抽選で決定します。

※現在、休止中の教室もあります。

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。

★★

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。



★★

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。



★★

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。

★★

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。



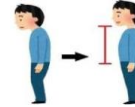
★★

【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
- 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

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。



★★

芯から動く!リズムカルボディ

リズムに合わせ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。



★★

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。



★★ / ★★★

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。



★★ / ★★★

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。



★★ / ★★★

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。

★★★

In7トレーニング

65歳~70歳代のうちに体の機能向上や姿勢改善に取り組み、健康寿命や活動量の向上を目指す教室です。



★★★

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。



★★★

各種測定等

◇骨密度測定/血管年齢測定 (会場:ひまわりサロン下鴨) 毎月第1・3週月曜日10:00~11:30

◇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