

サークル活動、始めませんか？ 地域での健康づくりを専門職が支援します

北区地域介護予防推進センターでは、自分たちで「健康づくりに取り組みたい！」とお考えのグループ(5名以上)に対して、運動や栄養、口腔の分野で専門職による活動支援を行っています。ご興味をお持ちの方は、ぜひ一度推進センターまでお問い合わせください！

【会場地図】



* お問い合わせ先 *

- | | |
|--------------------------------|--------------|
| 京都市北区地域介護予防推進センター（老健「がくさい」内） | TEL：494-0323 |
| 高齢サポート・鳳徳（鳳徳、紫明、出雲路） | TEL：223-3511 |
| 高齢サポート・原谷（小野郷、中川、鷹峯、金閣、衣笠、大將軍） | TEL：463-1686 |
| 高齢サポート・紫竹（大宮、紫竹、待鳳） | TEL：495-6638 |
| 高齢サポート・柊野（雲ヶ畑、柊野、上賀茂、元町） | TEL：712-8621 |
| 高齢サポート・紫野（楽只、柏野、紫野） | TEL：494-3346 |

65歳からの 介護予防 始めませんか？



フレイル
予防

栄養

友達
づくり



口腔

笑門
来福

運動

中面ページで65歳から始める介護予防に役立つ講座をご紹介します

**2024年度 10月～3月版
京都市北区地域 介護予防推進センター**

- ※1 京都市の介護予防事業のため参加費は基本的に無料ですが、教室により実費の負担があります。
- ※2 京都市在住の65歳以上の方で、かつ教室実施に当たり個別的な支援や介助が必要ない方を対象としています。
- ※3 暴風警報・特別警報又は警戒レベル3(高齢者等避難)以上が発令された場合は事業を中止します。
- ※4 掲載内容は、適宜見直される場合があります。あらかじめご了承ください。(2024.10.1改)

申し込み要

以下は、四半期毎にお申し込みが必要です。お申込みは約1か月前よりお受けしています

ハッスルマッスル

週1回(全12回) / 各12名
椅子を用いた自宅でもできる体操を学ぶことで、運動習慣をつくるきっかけづくりの教室です。

はつらつアクティビクス

週1回(全12回) / 10名(男性クラス)
エアロビクス(有酸素運動)を中心とした体操で運動器の機能アップを目指します。
10-12月→男性限定クラス、1-3月→未定

マット運動

月2回(全6回 第1・3週) / 8名
仰向けやうつ伏せでストレッチや筋トレなどのマット運動を行います。

オンライン体操

月4回程度(不定期) / 定員なし
スマホやパソコンの画面を通じて、タオル体操やストレッチ体操に取り組みます。

待鳳ストレッチ・ヨガ

週1回(全12回) / 10名
呼吸やストレッチを中心とした内容で、心身の調子を整える体操を行います。

ピラティス

週1回(全12回) / 8名
姿勢を保つために必要な体幹の筋力や柔軟性を高める筋トレやストレッチを行います。

やわらか頭教室

週1回(全12回 ※祝日除く) / 各10名
計算や音読ドリルのほか、軽い体操を行います。
なお、初回にドリル代1,000円が必要です。

オンライン体操のお申込みは
kaigo-yobou-kita@gakusai.or.jp
上記メールからでもお受けしています。

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
午前	—	ハッスルマッスル 会場：待鳳教室 10:30~11:30 マット運動(第1・3) 会場：コミュニティ カフェ新太宮 10:30~11:30	ピラティス 会場：レンタルスペース 「if」 10:00~11:00	はつらつ アクティビクス 会場：待鳳教室 11:00~12:00	やわらか頭教室 会場：待鳳教室 A 9:30~10:30 B 10:45~11:45
午後	ハッスルマッスル 会場：待鳳教室 13:00~14:00	ハッスルマッスル 会場：待鳳教室 12:45~13:45	ハッスルマッスル 会場：待鳳教室 13:00~14:00	—	ストレッチ・ヨガ 会場：待鳳教室 12:45~13:45
	ハッスルマッスル 会場：待鳳教室 14:15~15:15	ハッスルマッスル (男組) 会場：待鳳教室 14:00~15:00	ハッスルマッスル 会場：待鳳教室 14:15~15:15	ハッスルマッスル 会場：待鳳教室 13:45~14:45	ハッスルマッスル (男組) 会場：待鳳教室 14:00~15:00
	—	—	—	ハッスルマッスル 会場：待鳳教室 15:00~16:00	—

以下は、北老人福祉センターとの共催事業で、四半期毎にお申し込みが必要です。
参加をご希望の場合は、北老人福祉センターへお願いします。

KITAROハッスルマッスル

マットを使い、柔軟や筋力アップ体操を行います。
日時：第1・3火曜 / 第1・3水曜

脳活体操いきいき広場

脳トレ体操や、ゆる〜い体操を行います。
日時：第4水曜

リズム体操

リズムにあわせて、楽しく体操を行います。
日時：第1・3月曜

KITAROやわらか頭教室

計算や音読ドリルのほか、軽い体操を行います。
日時：毎週木曜 ほか

申し込み不要

以下の体操は、お申し込み不要です。不明な点があれば、職員までお問い合わせください

かもね体操

区内の公園等で体力維持や気分転換を図るための体操に取り組んでいます。
※紫野柳公園はR6.10月~R7.3月までの期間限定開催となります

曜日	開催場所(小学校区)	時間
毎週火曜	イオンモール北大路 やすらぎの庭(紫明)	9:30~10:00
	紫野柳公園(鳳徳)※	9:30~10:00
第2・4火曜	西賀茂大橋東詰め河川敷広場(柘野)	9:45~10:15
	水垣公園(大宮)	10:45~11:15
第2・4水曜	紫明せせらぎ 第二公園(紫明)	9:15~9:45
第1・3金曜	衣笠南道公園(衣笠)	9:45~10:15
	大宮西野山公園(待鳳)	11:00~11:30

わいわい体操

リズム体操や筋トレのほか、脳トレプリントを解くなどしています。

曜日	開催場所(小学校区)	時間
月曜 (月1回開催)	京都ライトハウス(楽只)	9:30~10:30 10:45~11:45

以下は、参加者の皆さんで自主的に取り組まれているサークル活動です。
参加定員に空きがある場合にのみ、ご案内が可能です。

サークル一覧

曜日	サークル名	開催場所(小校学区)	時間
毎週月曜	インターバル速歩® in イズミヤ白梅町店	イズミヤ白梅町店(大將軍)	10:20~11:00
毎週火曜	百歳体操	待鳳教室(待鳳)	15:10~16:00
毎週水曜	くすのきサークル	土天井公園(鷹峯)	9:15~9:45
毎週水曜	大門おきばりサークル	大門公園(待鳳)	9:15~9:45
毎週水曜	若ヶ峰	待鳳教室(待鳳)	11:00~12:00
毎週水曜	サーキット(名称未定)	待鳳教室(待鳳)	15:30~16:10
毎週木曜	美男美女	今原公園(大宮)	9:30~10:00
毎週木曜	インターバル速歩® in 船岡山公園	船岡山公園(紫野)	10:45~11:45
毎週木曜	イキイキハッスル	待鳳教室(待鳳)	13:00~13:30
毎週木曜	アクティビクス(名称未定)	待鳳教室(待鳳)	9:45~10:30
第1・3金曜	インターバル速歩® in 大門公園	大門公園(待鳳)	9:15~10:10