

# お近くの公園 de かもね体操 始めませんか？

運動習慣

フレイル予防

屋外の公園で週一回の運動習慣を身につけて、フレイル予防に取り組んでみませんか？

「行けば、健康づくりに役立つかも…」

「誰かとおしゃべりできるかも…」

「少しでも体動かすと楽になるかも…」

そんな想いを込めた体操教室です。

参加希望の方は、お気軽にぜひ一度お越しください。



## ～内容～


30分程度を目安に、ラジオ体操や立位でのストレッチ・筋トレを行います。

- ★祝祭日および雨天の場合は、お休みです
- ★持ち物…飲み物・タオル
- ★開催場所…チラシ裏面に記載しています。

## ～お願い～

- \* 立位で行う体操です。体力に合わせてご参加ください。
- \* 体調不良などを感じられる場合は、参加を見合わせてください。
- \* 水分補給用の飲み物や日除け帽子、タオルなどをご持参ください。

問合先：京都市北区地域介護予防推進センター

 494-0323

# <開催場所>

R6.10.9 更新

～西賀茂大橋東詰め河川敷の広場～  
第2・4週目の火曜日  
9:45～10:15頃

西賀茂車庫  
西賀茂橋  
柘野郵便局  
バス停「柘野別れ」  
柘野交番  
「朝露ヶ原」バス停  
御園橋

あり  
お手洗い

～水垣公園～  
第2・4週目の火曜日  
10:45～11:15頃

西賀茂橋  
西賀茂車庫  
ドラッグストア  
コンビニ  
デイサービス  
コインランドリー  
大徳寺通  
あり  
お手洗い

～紫野柳公園～  
毎週火曜日  
9:15～9:45頃  
※R7.3月末までの限定開催です

堀川通  
新町通  
油小路通  
北大路通  
あり  
お手洗い

～紫明せせらぎ第二公園～  
第2・4週目の水曜日  
9:30～10:00頃

烏丸通  
紫明通  
鞍馬口医療センター  
バス停「松ノ下町」  
点滅信号がある横断歩道の東側の公園です。  
駐輪スペースがない公園ですので、自転車・バイクでの参加は控えてください  
なし  
お手洗い

～衣笠南道公園～  
第1・3週目の金曜日  
9:45～10:15頃

金閣寺  
西大路通  
市バス「わら天神前」  
洋菓子屋  
薬屋  
GS  
柏野小学校  
鞍馬口通  
あり  
お手洗い

～大宮西野山公園～  
第1・3週目の金曜日  
11:00～11:30頃

鷹峯街道  
紫竹西通  
和菓子屋  
診療所  
西野山児童館  
動物病院  
階段で公園に入れます  
教会  
コンビニ  
あり  
お手洗い

問合せ先：京都市北区地域介護予防推進センター

☎494-0323