

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
北大路通
油小路通
コンビニ
鳳徳小
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
鞍馬口通
柏野小学校
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
和菓子屋
診療所
西野山児童館
動物病院
教会
コンビニ
あり
お手洗い

階段で公園に入れます

問合せ先：京都市北区地域介護予防推進センター

☎494-0323