

2月・3月 定期講座（2か月コース）のお知らせ！！

～京都市の介護予防事業です～

参加費無料

実施場所	曜日	区分	実施時間	内容
ワールドコーヒー白川本店 3階	火曜日	午前	10:00～11:00	いきいきエアロ ★★★
			11:15～12:15	いきいきエアロ ★★★
日本いのち花協会ストーム <small>(京大農学部北側 市バス3「樋ノ口町」すぐ)</small>	水曜日	午前	9:30～10:30	トータルコンディショニング ★★
			10:45～11:45	初めてエアロ ★★
	第2・4 金曜日	午前	9:30～10:30	ウォーキングエクササイズ ★★★
			10:45～11:45	タオル体操 ★★
NIJIサロン (デイサービス虹内) <small>(静山市原町850) (叡山電車鞍馬線「京都精華大前」から徒歩4分)</small>	金曜日	午前	9:30～10:30	コアバランス ★★★
			10:45～11:45	初めてエアロ ★★

【運動強度について】★★. 体力をつけたい方 ★★★. 体力に自信のある方

【注意事項】

- *参加条件 左京区在住、医師からの運動制限を受けていない65歳以上の方
- *申込み 1月5日から15日までに電話でお申し込みください。
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。
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。
締切り後でも空きがある教室はご案内できます。
- *参加期間 2か月間 参加月により回数は変動します。



問合せ・申込み:京都市左京区地域介護予防推進センター
075-707-2730 (平日9:00～17:00)

～教室内容紹介～

【運動強度について】★★.. 体力をつけたい方 ★★★.. 体力に自信のある方

初めてエアロ ★★

エアロビクスダンスのステップを取り入れたウォーキング中心のエアロビクス入門クラスです。音楽に合わせて、ほんの少し息が上がる程度の運動をしてみましょう！体力アップして、毎日の生活が楽しく過ごせる体を手に入れましょう！

いきいきエアロ ★★★

旅行へ行ったり、少し遠出をしたりするのが億劫になっていませんか？体力、気力を向上して元気に体を動かしましょう。体を正しく動かして機能向上も図ります。心地よいエアロビクスを体験してください。

トータルコンディショニング ★★

フレイル予防、介護予防に必要な体操/ストレッチ、筋トレ、有酸素運動、脳トレを組み合わせで取り組みます。

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、O脚の予防、姿勢の改善を行います。

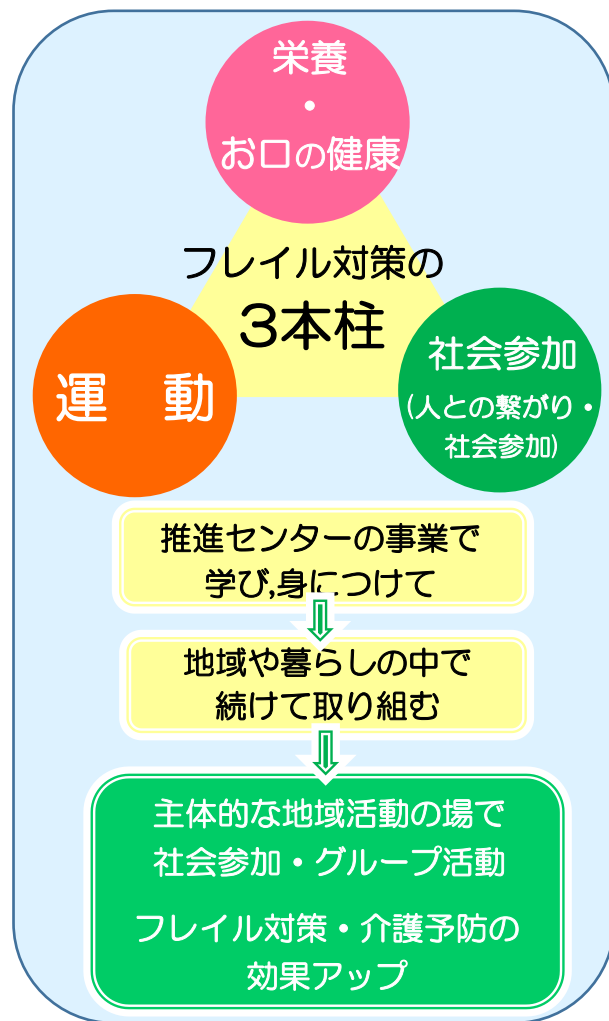
タオル体操 ★★

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。

コアバランス ★★★

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。

《フレイル予防に取り組みましょう！！》



年齢を重ねることにより、からだや心が弱った状態で、健康と要介護の中間の状態のことです。フレイルは適切な対策に取り組めば、健康な状態を取り戻すことが十分に可能です。対策として...

- ・適度な運動
- ・バランスの取れた食事やお口のお手入れ
- ・社会参加 3本柱で取り組むことが効果的と言われています。