

下京ほっこり教室 3月



京都市下京区地域介護予防推進センターでは、運動・栄養・脳トレ・手作りなどの教室を開催しています。3月のスケジュールのご案内です。参加には申し込みが必要となっております。みなさま、お誘いあわせのうえ、是非ご参加下さい。

対象者

下京区にお住まいの65歳以上の方。
運動に関しては、必ず主治医に確認の上ご参加下さい。
(血压計をお持ちの方は当日の血压測定結果をスタッフへご提示下さい)

参加費

無料 (内容により材料費が必要な場合があります)

持ち物

飲み物、タオル、お薬手帳
※教室の内容により持ち物があります。ご注意下さい。

講師

下京区地域介護予防推進センター職員

お申し込み・お問い合わせ先

京都市下京区地域介護予防推進センター

TEL 361-1060 (月～金 14時～16時)

FAX 361-0901 住所 京都市下京区七条通西洞院西入る南側
大黒町 227番地 第2キョートビル5階



申込み方法

電話、FAX等で、氏名・年齢・電話番号・希望される教室の日付と時間・内容(予定表参照)をスタッフに伝えて下さい。

2/17から受付を開始します。(先行予約は2/12のみ。詳細は裏面を参照)

申込み多数の場合はお断りする場合があります。ご了承下さい。

※初回参加時は申込み書類を記載して頂きます。開始10分前にはお越し下さい

他区の方は、お住まいの地域の推進センターをご案内しますので上記のTELまで連絡をお願いします。

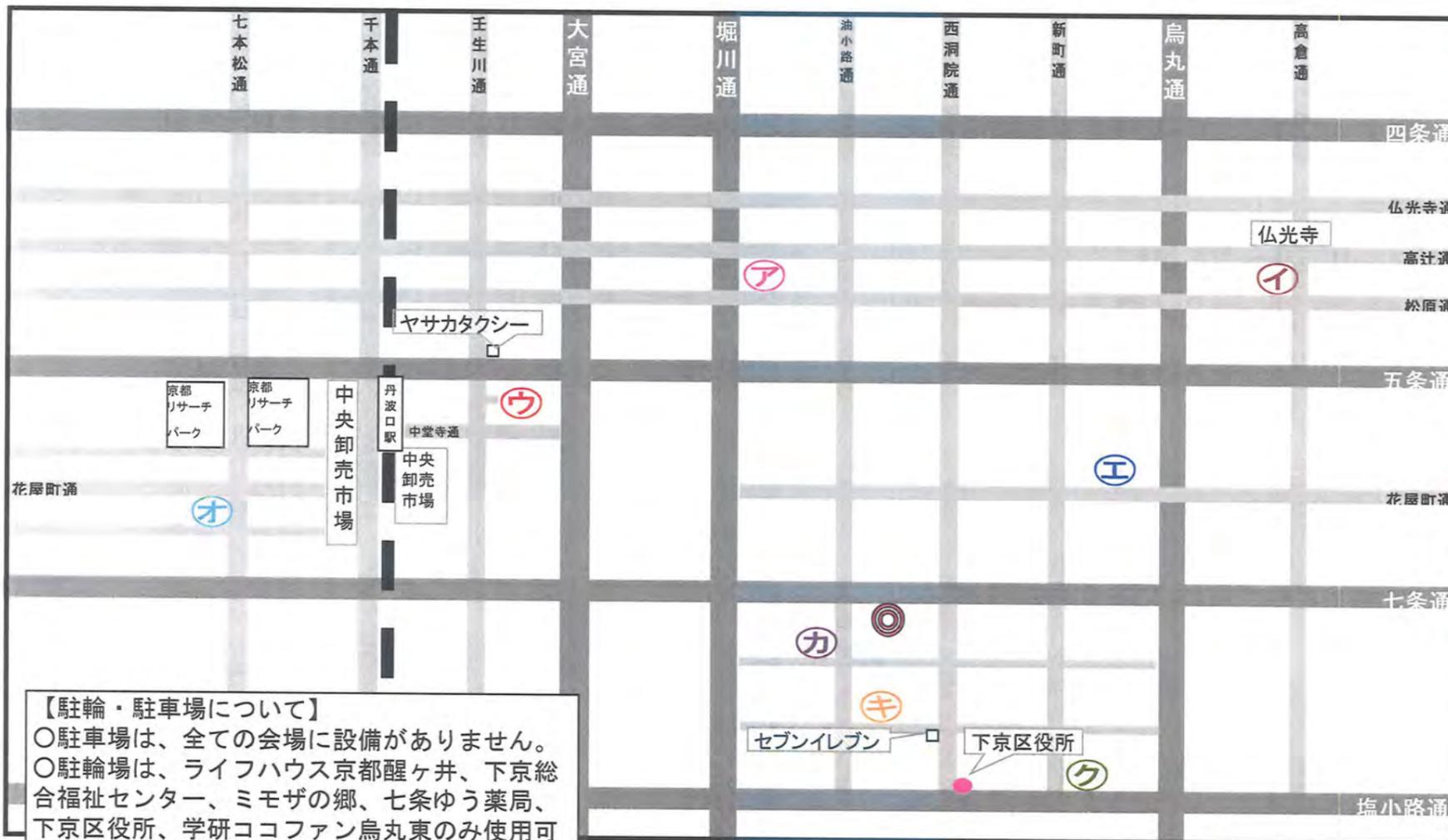
京都市地域介護予防推進センターは京都市が委託運営している機関です。介護予防に関する普及啓発やプログラム提供などを行っています。

【警報発令について】

当日、教室開催の1時間前に暴風警報が発令された場合教室はお休みとさせていただきます。暴風以外の警報につきましては、安全面を考え無理なご参加はご遠慮下さい。

例えば

午前8時15分現在発令 →9:15～10:15の教室は休み



【駐輪・駐車場について】

○駐車場は、全ての会場に設備がありません。
○駐輪場は、ライフハウス京都醒ヶ井、下京総合福祉センター、ミモザの郷、七条ゆう薬局、下京区役所、学研ココファン烏丸東のみ使用可能です。

【協力】
学研ココファン烏丸東、関西電力、木津屋橋武田病院介護医療院、京都ミモザの郷、康生会クリニック、下京区役所、下京総合福祉センター、七条ゆう薬局、ライフハウス京都醒ヶ井
(五十音順・敬称略)

キ 康生会クリニック

ク 関西電力



入口
こちら

カ 安寧自治会館
木津屋橋武田病院 介護医療院
木津屋橋武田クリニックのはす向か

オ 七条ゆう薬局
パティオン京都七条
ミッドナイトパーク1階



イ 下京総合福祉センター



京都市下京区地域介護予防推進センター
第2キョートビルの5階



ア ライフハウス
京都醒ヶ井



イ 学研ココファン烏丸東
高辻通りから少し南へ
上履き必要



ウ 京都ミモザの郷
上履き必要



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
			運動 場所: ミモザの郷 1部(座位) 13:30~14:30 2部(立位) 14:45~15:45	脳トレ 場所: 推進センター事務所 1部 13:30~14:30 2部 14:45~15:45	脳トレ 場所: ミモザの郷 1部 9:15~10:15 2部 10:30~11:30 運動 場所: 康生会クリニック5階 3部(座位) 13:30~14:30 4部(立位) 14:45~15:45	
8	9	10	11	12	13	14
	手作り 場所: 推進センター事務所 1部 9:15~10:15 2部 10:30~11:30		運動場所: 下京総合福祉センター2階 1部(立位) 9:15~10:15 2部(座位) 10:30~11:30 ミニ講座 場所: 七条ゆう薬局 3部 13:30~14:30 4部 14:45~15:45	4月 先行予約 13:30~14:30 場所: 下京総合福祉センター2階 脳トレ場所: 下京総合福祉センター2階 1部 14:35~15:35		
15	16	17	18	19	20	21
		栄養 場所: 関西電力 1部 9:15~10:15 2部 10:30~11:30 栄養 場所: 関西電力 3部 13:30~14:30 4部 14:45~15:45	脳トレ 場所: 推進センター事務所 1部 9:15~10:15 2部 10:30~11:30 脳トレ 場所: 康生会クリニック5階 3部 13:30~14:30 4部 14:45~15:45			
22	23	24	25	26	27	28
	栄養 場所: 関西電力 1部 9:15~10:15 2部 10:30~11:30	栄養 場所: 関西電力 1部 9:15~10:15 2部 10:30~11:30 栄養 場所: 関西電力 3部 13:30~14:30 4部 14:45~15:45	場所: 下京総合福祉センター2階 1部 手作り 9:15~10:15 2部 脳トレ 10:30~11:30 手作り 場所: ミモザの郷 3部 13:30~14:30 4部 14:45~15:45		場所: ライフハウス京都醒ヶ井 1部 手作り 14:00~15:00 2部 運動・座 15:05~16:05	
29	30	31	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>この用紙は、ほっこり教室出席表としても使用します。 教室参加される際は必ずご持参下さい</p> </div>			
	場所: 康生会クリニック5階 1部(立位) 9:15~10:15 2部(座位) 10:30~11:30	脳トレ 場所: 推進センター事務所 1部 9:15~10:15 2部 10:30~11:30 運動 場所: 安寧自治会館 3部(座位) 13:30~14:30 4部(座位) 14:45~15:45				

3月 先行予約 事前説明会

日時: 2/12 (水) 9:30~10:30
場所: 下京総合福祉センター 2階

上記のご来所で、申し込みの受付を行います。
他の日では行っておりません。

※2/12の電話受け付けは行っておりません
電話等での受付は2/17(月)から開始します。
お申し込み・お問い合わせ先は1面をご覧ください。
※上記カレンダーに記載のある3/12は4月分の先行予約・事前説明会の予定となっています。予約をして頂く必要はありません

運動

タオル・飲み物をお忘れなく

座位: 基本的に椅子に座った状態で行います
立位: 基本的に立った状態で行います
(運動強度強め)

モビ: モビバンを使用して運動を行います。



手作り 切り絵



持ち物: ハサミ、折り紙
♪名札を作ってみましょう♪



栄養

3月のテーマ
「乳和食 って何だろう」



材料費: 100円

個別相談会

を随時開催しています

- 看護師・管理栄養士・健康運動指導士にご相談のある方は
- ご予約をお願いします。(無料 申込み制。日時要相談)

ミニ講座

3/11 (水)
「ジェネリック医薬品の基本について」

講師: 七条ゆう薬局
お薬についてのお話をして頂きます。
12月から実施しているテーマと同じです。今まで参加頂けなかった方で参加の受け付けを致します。ご了承下さい。



多くの方にご参加いただくために運動・栄養・脳トレ・ミニ講座の教室は、お一人、各一教室の受付とさせていただきます。教室参加は予約が必要となっています。ご協力お願い致します。