



下京ほっこり教室5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。5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。
(血圧計をお持ちの方は当日の血圧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

感染症予防のため、会場が使用出来なくなる可能性があり、会場変更や中止となる場合があります。ご了承ください。

【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



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。

4/20から受付を開始します。(先行予約は4/8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。ご了承ください。

※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。



京都市下京区地域介護予防推進センター



ライフハウス 京都醒ヶ井



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



京都ミモザの郷 上履き必要



下京総合福祉センター

【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

【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)

- 康生会クリニック
- 関西電力



安寧自治会館 木津屋橋武田病院 介護医療院

七条ゆう薬局 パデシオン京都七条



令和2年 5月 下京ほっこり教室 予定表 兼 出席表

氏名: _____

日	月	火	水	木	金	土
	運動 栄養 脳トレ 手作り ミニ講座 運動脳トレ	教室参加前に血圧測定を行っています。血圧計をお持ちの方は自宅での血圧測定をお願い致します。(当日の測定値をお伺いたします。)				1 2
3	4	5	6	7	8	9
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				運動 場所:康生会クリニック5階 1部(座位) 13:30~14:30 2部(座位) 14:45~15:45	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	
10	11	12	13	14	15	16
場所:ミモザの郷 1部手作り 9:15~10:15 2部運動 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:下京総合福祉センター2階 1部運動 9:15~10:15 2部脳トレ 10:30~11:30	6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	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	
17	18	19	20	21	22	23
運動 場所:康生会クリニック5階 1部(座位) 9:15~10:15 2部(座位) 10:30~11:30		運動 場所:康生会クリニック5階 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 14:40~15:40	脳トレ 場所:推進センター事務所 1部 13:30~14:30 2部 14:40~15:40	ミニ講座 場所:ミモザの郷 測定 9:15~10:15 結果 10:30~11:30	
24	25	26	27	28	29	30
運動 場所:康生会クリニック5階 1部(座位) 9:15~10:15 2部(座位) 10:30~11:30		ミニ講座 場所:ココファン烏丸東 測定 14:00~14:55 結果 15:00~15:55	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 場所:七条ゆう薬局 3部脳トレ 13:30~14:30 4部手作り 14:40~15:40		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:ライバル京都醒ヶ井 3部(座位) 14:00~15:00 4部(座位) 15:05~16:05	
31						

5月 先行予約 事前説明会

**先行予約 事前説明会
下京総合福祉センターが使用できないため
中止になりました**

他の日では行ってあります

※4/8の電話受け付けは行っておりません
電話等での受付は4/20(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。



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)

運動脳トレ

タオル・飲み物をお忘れなく

身体を動かしながら頭の体操をしましょう
間違っても楽しく笑って脳を活性化させましょう!

手作り

マスク作り

ウイルス感染・花粉対策に
手作りマスクを作りましょう♪
持ち物:フェルト(50×20cm)
裁縫道具(針・糸・はさみ)



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)

多くの方にご参加いただくために運動・運動脳トレ・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。

ミニ講座

「体力測定」

年2回開催予定です。体力の変化をチェックしましょう
測定:握力や歩行速度などを測定します
結果:測定後、結果を振り返ってみましょう



栄養

5月のテーマ 「ビタミン」 材料費:100円

