

申込み：4/22（水）8：30～ ☎075-641-2543（深草・醍醐地域介護予防推進センター）まで

教室のご案内

各教室のお申込みは、受付開始日の朝8:30より
電話にて受付(土日祝除く)

☎：075-641-2543

☆教室はフレイル予防を目的とした3か月のプログラムです。

教室で学ばれた後は、公園体操・講座・サークル活動(健康づくり・フレイル予防を目的として、運動、脳トレなどを行うサークル)をご検討ください。

お電話でも、公園体操・講座・サークル活動へのご参加について、相談、紹介承ります。

◆◆体操教室◆◆

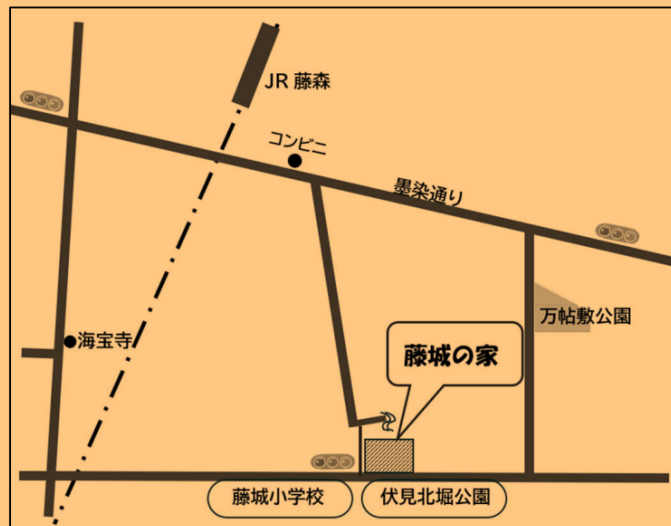
※医師から運動制限を受けておられない方が対象です
持ち物：飲み物・タオル・筆記用具・上履き

対象地域	会場	曜日	開始時間	日程	定員(名)	受付開始
深草	稲荷の家ほっこり 深草稲荷鳥居前町17-4	月	14:45	5/11~7/27の毎週 ※7/20はお休みです	5	4/15(水)
	墨染まちとくらし センター 1階 深草石橋町18-1	火	9:30	5/12~7/28の毎週	5	4/17(金)
	深草支所 3階 または 4階 (深草総合庁舎) 深草向畑町93-1	木	9:30	5/7~7/30の毎週、初回は3階F会議室 ★上履きは不要です	7	4/16(木)
			13:30	5/7~7/30の毎週、初回は4階第2会議室 ※5/21, 7/9はお休みです ★上履きは不要です		4/16(木)
醍醐	山本スタジオ ※下記地図参照	金	9:30	4/10~6/26の毎週	6	3/27(金)
			10:45			
	醍醐老人福祉センター 和室 醍醐高畑町30-1 パセオダイゴロー西館1階	火	13:30	5/12~7/28の毎週 ※5/26, 6/23, 7/28は会場を変更します	8	4/24(金)
			14:45		8	
	醍醐 北部地域包括支援センター (高齢者・ト・醍醐北部) 醍醐大構町28-3 サンフラワー醍醐1階	水	9:30	5/13~7/29の毎週 ★上履きは不要です	6	4/23(木)
			10:45		6	
	醍醐の家ほっこり 醍醐南里町30-1	木	13:30	5/7~7/30の毎週	5	4/14(火)

《会場地図》



【山本スタジオ(山本様宅)】



【藤城の家】

令和6年度以後に教室へ参加された方は

こちらへお申し込みください

※はじめて参加される方も申し込みOKです!

①フレイル予防 体操講座

場 所：深草支所(初回3階第2会議室)

日 程：4/2・16・23・30

※木曜日、全4回

時 間：13:30~/14:45~

対 象：深草支所管内にお住まいの方

定 員：各10名

申込み：随時受付中

②脳活講座 ※要上履き

認知症についてのお話やゲーム・クイズなど

場 所：パセオダイゴロー西館1F

醍醐老人福祉センター 会議室

日 程：4/13・27, 5/11・25, 6/8・22

※月曜日、全6回

時 間：14:00~/15:15~

対 象：醍醐支所管内にお住まいの方

定 員：各10名

申込み：3/30(月)8:30~

③脳活フィットネス ※要上履き

脳と身体を刺激するアクティビティに挑戦!

場 所：パセオダイゴロー西館1階

醍醐老人福祉センター 会議室

日 程：4/6・20, 5/18, 6/1・15

※月曜日、全5回

時 間：14:00~/15:15~

対 象：醍醐支所管内にお住まいの方

定 員：各10名

申込み：3/26(木)8:30~

☆チーム藤城のみなさんと一緒に 頭と身体を使う運動に挑戦!

チーム藤城は、健康づくりのためのサークルです。
月に2回(第2、第4水曜日10:00~11:00)
集まって体操をしています。
しかし、最近は集まる人数が減少傾向...

そこで、
チーム藤城さんの活動時間におじゃまして、
一緒に頭と身体を使う新しい体操
(運動要素のある脳トレ)を実施します!
ぜひお越しください ※要申込み、随時受付中

お申込みは ☎：075-641-2543(深草・醍醐地域介護予防推進センター)まで

場所：藤城の家 よりみち(深草大亀谷万帖敷町4-1) ☆左面に地図がございます

日時：4/8(水), 5/13(水)10:00~11:00 ※深草支所管内にお住まいの方が対象です

歩き方講座(会場①~④) しっかり歩くための講義&実践!

①リコちゃんハウス(砂川西公園付近 集合) ②砂川西会館

日 程：4/3(金), 5/1(金)

時 間：9:30~/10:45~

対 象：深草支所管内にお住まいの方

定 員：各8名程度

申込み：随時受付中

住 所：深草勸進橋町118-9

日 程：4/6(月)・20(月)

時 間：13:30~/14:45~

対 象：深草支所管内にお住まいの方

定 員：各8名程度

申込み：随時受付中

③瓦町会館

住 所：深草瓦町116-2

日 程：5/11(月)・25(月)

時 間：9:30~/10:45~

対 象：深草支所管内にお住まいの方

定 員：各8名程度

申込み：4/27(月)8:30~

④醍醐北部地域包括支援センター会議室

住 所：醍醐大構町28-3

サンフラワー醍醐1階

日 程：4/1・8・15・22

※水曜日、全4回

時 間：9:30~/10:45~

対 象：醍醐支所管内にお住まいの方

定 員：各8名程度

申込み：随時受付中