

桂川地域包括支援センター

教室開催のお知らせです。

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いします。



さて、教室のお知らせです。

人生100年時代の学び舎

「動ける体の条件！」～心と体を整える～

参加費 無料

フレイル予防教室

講演・実技

講師
西京都病院
理学療法士
坂野 裕也 氏

フレイルって何？
フレイルとは、「数値では見られず、健康な状態と、介護が必要になる状態（要介護）の中間にあたる、心と体が衰えて老いる状態のこと」を指します。
適切な栄養（栄養・運動・社会参加）を行うことで、再び健康な状態に戻る可能性が
あります。

できることを楽しく
続けたい♪

日時 令和8年 **2.13** 金 午後2時～午後3時
(午後1時30分受付開始)

場所 西京区役所東庁舎5階会議室 定員 30名(申込先着順)

持ち物

- 動きやすい服装でお越しください
- 簡単な運動を行うため、タオルや飲み物等をご持参ください

対象 西京区民

申込 1月20日(火)9時 申込受付開始
お電話または来所によりお申し込みください。

お申込み・お問い合わせ先
西京区役所健康長寿推進課

075-381-7643
受付時間：午前8時～午後6時(土日・祝日は休み)

QRコード

西京・西京出町地区について

掲載：西京区役所
京都結核病院、三豊京都病院、シミズ病院、西京都病院
協力：西京介護予防健康センター
西京地域包括支援センター（西京・北園/桂川/西京・南園）

令和7年12月発行 西京区役所健康長寿推進課 京都府印刷局 第071775号

西京都病院からリハビリのセラピストが

直接、フレイルについてのお話を

させていただきます。

最近、運動不足だな、

体力が落ちてきたなと思っておられる方、

ぜひ一緒に学んで、元気な体、心を自分

で作っていきましょう。

申し込みお待ちしております。