

# すこやか元気！だより

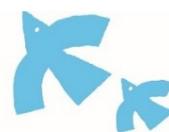
## まもなく1年！！

いつも推進センター事業にご理解、ご協力を頂きまして、まことにありがとうございます。

昨年2023年10月から、当法人・社会福祉法人健光園にて、地域介護予防推進センター事業を受託させて頂き、まもなく1年となります。この間、多くの皆さまにご指導、ご協力頂き、運営することができました。心より御礼を申し上げます。

右京区は大変エリアが広いため、まだまだ身近なエリアに教室がある状況にはございません。今後も、皆さまにご協力頂きながら、少しでもお近くでの教室を実施することができるよう努めて参ります。

引き続き皆さまにご指導、ご協力を賜りますよう、お願い申し上げます。



右京区地域介護予防推進センター  
センター長 神取 浩一

健光園  
KENKOUEN

## 参加者募集中の教室 お電話にて申込み下さい



常盤野 男の料理教室 B (男性限定です！)  
毎月第4月曜日 ※祝除く 14:00～16:00  
コープさがの前 ダックス2F A教室  
ご興味ある方はセンターまでお電話願います

ホームページでも情報更新中です。ぜひ見て下さい！



右京区地域介護予防推進センター



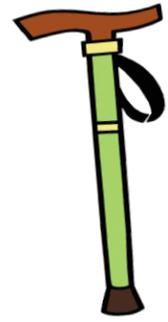
右京区地域介護予防推進センター  
電話 075-881-0404



@KENKOUENSAGA

## 転ばぬ先の杖ならぬ・・・ 転ばぬ先の「血圧測定」！

ご自宅で血圧測定器が眠っていませんか？  
注意1秒、ケガ一生なんて言葉もありますが、測定3分、  
ケガ〇〇…とならないよう血圧計をお持ちの方は測定の  
習慣をつけてみませんか？ 毎日、同じ時間に測定する  
ことがお勧めです！ また、21日間続けると、その後は  
習慣化されるそうですよ！運動教室にご参加の方で、  
ご自宅に血圧計がある方は、来場前に御計り下さい。

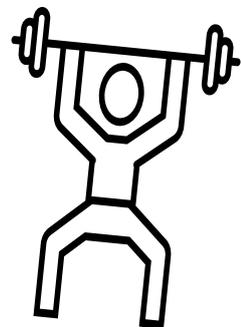


## お願いいたします

- ◎ 教室へのご来場は徒歩、自転車、公共交通機関にてお願い致します。
- ◎ センター事業の中止基準としては、「暴風警報発令時」「特別警報（気象・地震）」「積雪」を目安としております。それ以外の警報時に関しては、基本的には通常運営を想定しております。ただし、ご自宅周辺や経路周辺の状況など個別性があるため、無理をせずに出欠の判断をして下さい。
- ◎ ご用事や体調不良でお休みをされる場合、当方へのご連絡は必要ございません。ただし、欠席が長期間におよぶ場合はご一報願います。
- ◎ 9月以降、「教室アンケート」並びに「個人情報の使用にかかる同意書」等の記入をお願いする予定でございます。お手数ですが、ご協力お願い致します。

## 体力測定、お済みですか？

推進センターでは、地域で活動されているグループの皆様の体力測定会を実施しております。数字は正直で、辛い現実を突き付けられる一方、「見える化」の効果は絶大です。ご希望されるグループの方はお気軽に当センターまでお申し出下さい。毎年、計画的に実施をしていきたいと思います！



## <発行> 京都市右京区地域介護予防推進センター

京都市が各区に設置する介護予防の拠点です。お住いのお近くに運動教室などの通いの場があります。運動などの活動に参加して一緒にフレイル対策しませんか？

京都市右京区嵯峨大覚寺門前六道町12番地 高齢者福祉総合施設 健光園内  
電話：075-881-0404（平日9:00～17:00）