

# 今回のテーマ『身近なところで運動を！！』

地域で気軽に運動ができるところをご紹介します。  
自宅ちかくで一緒に運動しませんか！？



● 公園体操…参加費：無料 雨天中止 開催時にはノボリがです。  
(※季節で場所・時間変更のある場合があります。)

＜対象＞どなたでも参加できます。

● 地域の自主グループ…参加費：若干必要 申し込み：修学院包括へお問い合わせください。

＜対象＞山端自治会館：山端地域にお住まいの方

柗会館：営団地域にお住まいの方

上一乗集会所：一乗寺在住でJAに加入されている方

修二自治会館：修学院第二学区にお住まいの方

● 介護予防推進センターの運動教室…参加費：無料 申し込み：075-706-6499

＜対象＞左京区在住65歳以上の方

※ご質問や詳細につきましては修学院地域包括支援センターまでお問い合わせください。

075-723-8077 (平日9時~17時 担当 長谷川・中川)

# 高齢サポート・修学院だより

令和元年度  
夏号

発行 京都市修学院地域包括支援センター  
〒606-8001 京都市左京区山端柳ヶ坪町 18  
☎ 075-723-8077



こんにちは、修学院地域包括支援センターです。  
高齢者の介護、福祉、健康、医療など様々な面から総合的に  
支援する相談窓口です。どうぞお気軽にご相談ください。



## 活動報告

### 「地域ケア会議」を開催



地域ケア会議〔Ⅱ〕を開催いたしました。

- 6月11日 北修学院地域
- 6月12日 山端地域
- 6月17日 南修学院地域
- 6月18日 営団地域
- 6月21日 上一乗寺地域
- 6月27日 修学院第二学区地域

見守り支援のための情報交換と、地域の現状や課題について  
情報共有と意見交換を行いました。



### 「介護予防」を応援

- 5月22日ひいらぎクラブ 調理実習 柗会館
  - 6月11日JA上一乗女性会 骨密度測定と骨のお話し
  - 6月27日認知症のお話 ファイブ・コグ検査 そんぽの家S  
修学院
  - 5月30日修学院小学校 集団健診
  - 6月28日修学院第二小学校 集団健診 いきいきポイント  
手帳2019配布、運動教室等の情報提供と相談対応
- ★介護予防の講座・教室開催のご相談をお待ちしています。



### 「あじさい祭り」に参加

当初の開催予定日が雨の為順延となり翌日の6月18日(日)の開催  
となりましたが、雨上がりの紫陽花はとてもきれいでした。多くの方が参加  
され笑顔いっぱい！一緒に公園体操をしたり熱中症予防の啓発活動  
を行いました。

