

輝くあなたが主役！ 本と仲間とフレイル予防

地域の交流と健康づくりを目的とした、参加型の集いです。
本好きな皆さんと一緒にフレイル予防をしませんか。

*フレイルとは、年齢を重ねることにより、からだやこころが弱った状態で、健康と要介護の中間の状態のことです。フレイルは適切な対策に取り組めば、健康な状態を取り戻すことが十分に可能であるため、早めに気づいて対策することが重要です。

日時：令和8年5月29日(金) 午前10時～午前11時30分
(午前9時45分受付開始)

場所：京都市東山区役所北館地下1階 第1会議室

内容：①(講座)社会参加とフレイル予防
②椅子に座ったままできる体操
③みんなでお口の体操
④希望者による発表と図書館司書の朗読

※ご参加の方にも発声していただく機会があります

対象：市内在住・在勤・在学で、医師から運動制限をされていない方

定員：約30名（参加費無料・申し込み先着順）

持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装でお越しください

申し込み：令和8年5月16日(土)から5月27日(水)までに東山図書館の窓口、
電話(075-541-5455)、FAX(075-551-9888)にて先着順受付

朗読などの発表希望者の方は、お申し込み時にお伝えください

実施は以下のとおり計3回の開催を予定しております。皆様ふるってご参加ください。

実施予定日：①令和8年9月25日(金) ②12月25日(金) ③令和9年3月19日(金)

主催
共催

京都市東山図書館
京都市東山区役所健康長寿推進課、京都市東山区地域介護予防推進センター、
東山区地域支え合い活動創出コーディネーター(※)、京都市東山老人福祉センター

※京都市が、地域で高齢者を支えていくために必要な生活支援サービスの創出や担い手の育成
ネットワークの構築を目的として各区社会福祉協議会に配置しているコーディネーターです。

