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12月25日(金)　午前10時～午前11時45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11月20日(金)から12月23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

今後は以下のとおり開催を予定しております。こちらもふるってご参加ください。
実施予定日：　令和9年3月19日(金)

主催　京都市東山図書館
共催　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。