

< 報道発表資料 >

令和 8 年 1 月 2 8 日

京都市伏見区役所地域力推進室企画担当

## 伏見区 芝生サロンでストレッチ

この度、参加者に、心と体をほぐして心身の健康づくりを行い、毎日をより快適に過ごしていただくため、フィットネスジム LifeFit 伏見桃山店と連携し、ストレッチ教室を開催します。

なお、本件は、地域の多様な主体をつないで、支え合いによる社会を構築する「地域コミュニティHub」（10 参照）の取組として行うものです。

- ・肩こり・腰痛の軽減
- ・リラックス効果
- ・質の良い睡眠

### 1 実施日時、内容

日時		内容
3 月 3 日 (火)	1 0 時～1 0 時 3 0 分	<第 1 回>脳トレストレッチ 頭と体の活性化
	1 0 時 4 0 分～1 1 時 1 0 分	<第 2 回>腰痛ストレッチ 支える筋肉を整える
	1 1 時 2 0 分～1 1 時 5 0 分	<第 3 回>肩こりストレッチ 首と背中中の疲労回復

※ 各回、開始 1 0 分前から受付開始

※ 複数枠申込み可

### 2 会場

伏見区役所 1 階サロンスペース（1 階ロビー）  
（〒612-8501 京都市伏見区鷹匠町 3 9 番地の 2）



[写真：1 階サロンスペース]

### 3 対象

京都市伏見区内に在住又は通勤通学の運動制限のない方

※小学生が受講される場合は要保護者同伴

4 定員

第1回～第3回の各回15名（予約優先、多数抽選）

※当選者のみ連絡

5 参加費

無料

6 持ち物

タオル

7 募集期間

令和8年2月2日（月）～令和8年2月20日（金）10時

8 申込方法

伏見区役所ホームページの申込フォームから以下の項目（必須）を入力して申し込みください。

【ホームページ】<https://www.city.kyoto.lg.jp/fushimi/page/0000349323.html>

【項目】・応募者の氏名（ふりがな）

- ・年齢
- ・電話番号（日中でも連絡が可能なもの）
- ・メールアドレス



※インターネット環境のない方は、以下の問合せ先に御連絡ください。

9 問合せ先

京都市伏見区役所地域力推進室企画担当

電話：075-611-1295

10 参考

地域コミュニティHub

伏見区役所では、区民が生き生きと暮らし、活躍することができる社会の実現を目指し、地域の多様な主体のつながり・結びつきを促進する結節点となる「地域コミュニティHub」、通称“区Hub”の取組を新たに開始しています。

