

< 報道発表資料 >

令和 8 年 8 月 3 1 日

京都市伏見区役所地域力推進室企画担当

わくわく学び塾「ふしみどころ」
芝生サロンでピラティス

この度、伏見区役所では、竜馬通り商店街のピラティススタジオ「FemFLORA STUDIO FUSHIMI」と連携し、体幹を鍛え、身体のゆがみを整えるピラティス教室を開催します。

なお、本件は、京都市が行う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」及び京都の多彩な価値や魅力に触れ、学び合う取組として行うものです（参考参照）。

【概要】

● 実施日時、内容

日時	内容		定員
10 月 15 日 (木)	1 5 時 ～ 1 5 時 4 0 分	第 1 部：あなたの呼吸は健康ですか？ 呼吸健康ピラティス	各回 1 5 名 ・ 予約優先、多数抽選 ・ 複数枠申込み不可
	1 5 時 5 0 分 ～ 1 6 時 3 0 分	第 2 部：あなたの足腰は健康ですか？ 骨盤健康ピラティス	

● 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）



ピラティスの様子

● 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

● 定員

第1回、第2回の各回15名（予約優先、多数抽選）

※ 当選者のみ連絡

● 参加費

無料

● 持ち物

タオル

● 募集期間

令和8年9月1日（火）～令和8年10月7日（水）

● 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。

<申込フォーム> https://sc.city.kyoto.lg.jp/multiform/multiform.php?form_id=11919

<項目> ・参加者の氏名（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、「お問合せ先」に御連絡ください。

● 関連情報

・ FemFLORA STUDIO FUSHIMI

伏見桃山フィットネスジム BM INTEGRATION が運営する、理学療法士などの専門資格を持つスタッフが監修・指導を行う、マシンピラティスを中心としたパーソナルスタジオ。伏見区の竜馬通り商店街及び丹波橋近辺に店舗を構える。

● 参考

1 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。



2 京都の多彩な価値や魅力に触れ、学び合う取組（京都学藝衆（がくげいしゅう）構想）

文化・産業・スポーツなど幅広い分野の担い手、地域の匠、語り部をはじめ、地域の方々が育んできた多彩な価値や魅力に幅広い世代が触れ、学び合う機会と人のつながりを創出し、京都が紡いできた文化や産業などの次世代への継承・新たな魅力発信、コミュニティ活性化につなげていく取組です。

● 問合せ先

京都市伏見区役所地域力推進室企画担当

電話：０７５－３６６－９０６６

