

< 報道発表資料 >

令和 8 年 1 0 月 3 0 日  
京都市伏見区役所地域力推進室企画担当  
京都市伏見区役所健康長寿推進課

## 芝生サロンで学ぶ健康の輪づくり ～筋トレを続ける大切さを学ぼう～

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、継続した筋力トレーニングの大切さを学んでいただく、筋トレ教室を開催します。

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」の取組として行うものです（参考参照）。

### 【概要】

#### ● 実施日時・内容

継続的に取り組んでいただくことで、筋力トレーニングを続けることの大切さを学んでいただきます。第1回～第3回の講座のうち、参加希望の回及びコマを選択してお申込みください。

※ 継続的な筋トレの大切さを学んでいただく講座のため、複数講座への参加を推奨しますが、「第3回1コマ目のみ」のように、1コマのみの参加も可。

| 講座  | 日時            |                        | 内容                 |
|-----|---------------|------------------------|--------------------|
| 第1回 | 12月10日<br>(木) | < 1コマ目 >               | < 1コマ目 >           |
| 第2回 | 12月16日<br>(水) | 10時～10時45分<br>< 2コマ目 > | 上半身筋トレ<br>< 2コマ目 > |
| 第3回 | 12月20日<br>(日) | 11時～11時45分             | 下半身筋トレ             |

※ 各回、開始10分前から受付開始

- 会場  
伏見区役所 1階芝生サロンスペース  
(〒612-8511 京都市伏見区鷹匠町39-2)

- 対象
  - ・ 京都市伏見区内に在住又は通勤通学の方
  - ・ 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



取組の様子

- 定員  
各コマ15名（多数抽選）※当選者のみ連絡

- 参加費  
無料

- 持ち物  
タオル  
水分補給できる飲み物  
※ 区役所に更衣室はありません。あらかじめ、動きやすい服装でお越しください。

- 募集期間  
令和8年11月1日（日）0時～令和8年12月1日（火）17時

- 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/0000359405.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。



● 関連情報

- ・ フィットネスジム LifeFit 伏見桃山店

24 時間営業・年中無休の無人型フィットネスジム。運営会社の株式会社 FiT は、地域活性化や市民の健康増進などを目的として、令和 8 年 3 月 4 日に京都市と包括連携協定を締結している。

● 参考

- ・ 地域コミュニティ H u b

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 H u b」、通称“区 H u b”の取組を新たに開始しています。



● 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