

いきいき

令和8年度

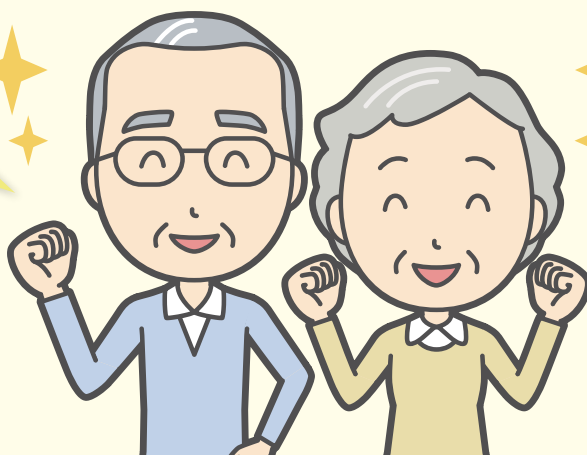
65歳から始める

筋力トレーニング

教室の御案内

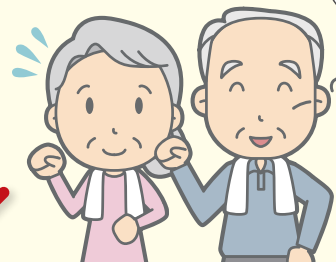
ロコモティブシンドローム*予防を、御自身で継続的に取り組んでいただけるよう、京都市が開発した運動プログラムを御紹介しています。

健康寿命を
のばしましょう



ロコモティブシンドローム*
(運動器症候群)とは?

骨、関節、筋肉などの運動器の衰えのために、移動機能の低下をきたした状態をいい、進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。



こんな効果が

肩こり・腰痛予防

転ばない身体づくり

認知症予防

どんな教室があるの？

『基本』は、申し込まれた曜日・時間で原則月4回行います。

※対象は、65歳以上の京都市在住の方です。

※医師に運動の制限を受けていない方が対象です。病気をお持ちの方は、主治医に御相談ください。

※申込多数の場合は、抽選になりますので、御了承ください(初参加者優先)。

基本

いきいき筋トレ

利用料 2,000円(全4回)

内容

『いきいき筋トレ』を中心とした運動、体力測定及びアンケートを実施します。

時間：約60分

出張

いきいき筋トレ

利用料 無料(1回)

内容

実施施設の健康運動指導士等が地域に出張します。

会場は申込者で御準備ください(費用は申込者負担)。

対象：65歳以上の方を含む5名以上のグループ 時間：約60分

お申込みについて詳しくは裏面を御覧ください▶▶▶

どうやってはじめるの？ どこでできるの？

基本 は、参加希望月の前月10日までに希望施設にお問合せください。

出張 は、希望施設にお問合せのうえ、日程調整を行ってください。

令和8年3月1日時点の開催予定日程ですので、申し込みの際は施設に御確認ください。

<p>京都市武道センター 075-315-4581 〒606-8323 左京区聖護院円頓美町46-2</p>	<p>基本 ②火/9:30・11:00 ③水/14:00 ※実施月により実施回数、曜日が異なる場合があります。</p> <p>アクセス 市バス「熊野神社前」下車徒歩3分 市営地下鉄東西線「東山駅」下車徒歩20分</p> <p>受付時間 平日 8:30～17:15</p>	
<p>フィットネスクラブ コ・ス・パ 二条24 075-803-3108 〒604-8416 中京区西ノ京星池町262</p>	<p>基本 ②火/15:00 ④木/10:30・14:00</p> <p>アクセス 市営地下鉄東西線「二条駅」下車すぐ JR嵯峨野線「二条駅」下車徒歩1分</p> <p>受付時間 平日 11:00～20:00 (木曜除く) 土日祝 11:00～17:00</p>	
<p>元京都市健康増進センター 075-315-4581 〒601-8441 南区西九条南田町1-2 (南区役所東隣)</p>	<p>基本 ②火④木/9:30・11:00 ※実施月により実施回数異なる場合があります。</p> <p>アクセス 市バス「南区総合庁舎前」下車すぐ 近鉄「東寺駅」下車徒歩8分</p> <p>受付時間 平日 8:30～17:15</p>	
<p>山科地域体育館 075-595-9705 〒607-8169 山科区柳辻西浦町1-12</p>	<p>基本 ①月/15:00 ②火/12:00 ③水/15:30</p> <p>アクセス 市営地下鉄東西線「柳辻駅」下車徒歩9分 京阪バス「八反畑」下車徒歩4分</p> <p>受付時間 9:00～20:00</p>	
<p>醍醐地域体育館 075-575-2582 〒601-1375 伏見区醍醐高畑町30-1 パセオダイゴロー西館3階</p>	<p>基本 ②火/14:30 ⑤金/9:00</p> <p>アクセス 市営地下鉄東西線「醍醐駅」下車すぐ 京阪バス「醍醐駅」下車すぐ</p> <p>受付時間 9:00～20:00</p>	
<p>右京地域体育館 075-882-3388 〒616-8104 右京区太秦下刑部町12 SANSA右京 4階</p>	<p>基本 ②火③水⑤金/16:00</p> <p>アクセス 市営地下鉄東西線「太秦天神川駅」 京福電鉄嵐山線「嵐電天神川駅」下車すぐ</p> <p>受付時間 9:00～20:00</p>	
<p>桂川地域体育館 075-392-6573 〒615-8201 西京区上桂今井町131</p>	<p>基本 ①月/14:00・15:00 ※9月のみ実施場所が異なる場合があります。</p> <p>アクセス 市バス「桂川小学校前」下車徒歩7分</p> <p>受付時間 9:00～20:00</p>	

※受付時間について、年末年始や夏季休業期間等は異なる場合があります。



京都市
CITY OF KYOTO



プラスせんぼ
+1000

京都市保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室健康長寿企画課

☎ 075-222-3419 FAX 075-222-3416

主催：京都市 発行：京都市保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室健康長寿企画課

京都市印刷物 第072240号 (令和8年3月発行)