

<報道発表資料>

令和8年4月30日

京都市南区役所健康長寿推進課健康長寿推進担当

「南区元気いっぱいプロジェクト」

第13回 今日からできる！腰膝予防運動

令和7年度から「南区元気いっぱいプロジェクト」として、運動をメインとした健康教室を開始しました。今年度は隔月で開催し、引き続き参加者の皆様の健康づくりに努めます。

第13回は、健康運動指導士の榎律子先生にお越しいただき、腰痛や膝痛を予防するための運動を行います。

<事業概要>

- 内容
「今日からできる！腰膝予防運動」
- 日時
令和8年5月25日(月) 午前10時30分～11時30分 (受付:午前10時)
- 場所 イオンモール KYOTO Sakura 館4階 Koto ホール
- 対象 どなたでも
- 定員 50名
- 予約 令和8年5月15日～電話・窓口予約開始、予約優先
- 参加費 無料
- 主催 京都市南区役所保健福祉センター

<講師>

榎 律子(かたぎ りつこ)先生

健康運動指導士／天城流湯治士／ボディキネシス®マスターインストラクター／ドイツ研修(2014年)

企業・施設・自治体(京都・大阪・兵庫・滋賀)などでの定期教室やイベントでの指導歴は約30年。これまでに延べ約10万人以上へ運動指導を行う。

全体の技術を取り入れて身体を調律しながら、動きの仕組みをやさしく伝える指導を行っている。姿勢が整い美しくなる、歩く・階段の上り下り・立ち座りなどの日常動作が楽になると好評。「わかりやすく実感できる運動指導」に定評がある。

<お問合せ・予約先>

京都市南区役所 健康長寿推進課 健康長寿推進担当

電話：075-681-3573