

<報道発表資料>

令和8年9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16回 笑って動いて脳を刺激！楽しく「ライフキネティック」

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16回は、脳トレと運動を組み合わせたエクササイズであるライフキネティックを実施します。

<事業概要>

- 内容 ライフキネティック
- 日時
令和8年11月24日(火) 午前10時30分～午前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
(〒601-8417 京都市南区西九条鳥居口町1)
- 対象 どなたでも
- 定員 50名
- 予約 令和8年10月20日(火)～ 電話・窓口予約開始、予約優先
(定員に達し次第、予約終了。定員に満たない場合は当日参加可。)
- 参加費 無料
- 持ち物 タオル、飲み物(運動しやすい服装でお越しください。)

<講師>

・奥山 紘平(おくやま こうへい) 先生

理学療法士として医療・介護・地域におけるリハビリテーションに携わられ、現在は大学で理学療法士の教育・研究に従事し、神経理学療法を専門に、歩行・姿勢制御や脳と身体運動との関係について研究されています。また、地域における健康づくりや介護予防に関する活動にも取り組まれています。

・ライフキネティックとは

ドイツの運動指導者ホルスト・ルッツが独自に研究開発した「運動と脳トレを組み合わせたエクササイズ」です。年齢や体力レベルに関わらず、誰でも楽しくできるのが特徴です。ストレスの軽減や、集中力、認知機能の向上などの効果があります。

<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