

<報道発表資料>

令和8年6月2日
京都市右京区役所健康長寿推進課

令和8年度 右京区役所 地域における健康づくり事業 「ラダートレーニング de 高血圧予防」

右京区役所では、高血圧症についての知識と発病予防のための理想的な生活習慣を習得し、健康寿命の延伸を図るため、健康づくり事業「ラダートレーニング de 高血圧予防」を実施します。

ラダートレーニングは、ラダー（はしご状の道具）を使って、ステップを踏みながら楽しく身体を動かすトレーニングです。誰でも無理なく取り組み、姿勢改善や俊敏性の維持向上に役立ちます。

【高血圧予防教室 概要】

● 日時、内容

	第1回 7/17（金）	第2回 7/31（金）	第3回 8/28（金）	第4回 10/2（金）
	講話	運動実技・グループワーク		
デイコース	13:30～15:00 (受付 13:00～)			
ナイトコース	18:45～20:15 (受付 18:15～)			

- 場 所 サンサ右京2階 講堂(〒616-8511 京都市右京区太秦下刑部町12番地)
- 対 象 右京区に在住の40歳以上74歳以下で血圧が気になる方。
※すでに治療中、投薬中の方は除く。
※全日程参加可能な方。
- 定 員 各コース30名程度（多数抽選）
- 費 用 無料
- 持 ち 物 動きやすい服装、飲み物、タオル等
- 申 込 令和8年6月15日(月)～令和8年7月3日(金)に、

申込フォーム、電話または右京区役所保健福祉センター1階24番窓口
にて申込み（電話、来庁は平日9：00～17：00）



申込フォーム：https://sc.city.kyoto.lg.jp/multiform/multiform.php?form_id=11298

<お問合せ先>

京都市右京区役所保健福祉センター健康長寿推進課健康長寿推進担当

電話：075-861-2177