

40代からのカラダ・メンテ

全4回無料

# ラダー・トレーニング de

# 高血圧予防

会場

サンサ右京 2階講堂

定員

・デイコース：30名程度  
・ナイトコース：30名程度

申込方法

申込フォーム、電話または来庁(24番窓口)

申込期間



6月15日(月)～7月3日(金)

対象:右京区在住

40～74歳の方で血圧が気になる方

※ 申込多数の場合は、抽選となります

※ 抽選の有無にかかわらず、7月7日(火)以降に  
順次結果のご連絡をいたします

日程	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～)			

- ※ 全日程参加できる方
- ※ 治療中、投薬中の方は除く
- ※ かかりつけ医がいる場合は、  
運動実技の参加について許可  
を得たうえでご参加ください。
- ※ 当日血圧測定をおこないます。  
180/110mmHg以上の方は、  
運動実技について、見学となる  
ことをご承承ください。

※運動できる服装・飲み物持参でお越しください

## 【運動内容について】

- ラダー・トレーニング
- イスを使ったデュアルタスク・トレーニング  
(頭と身体を同時に使う運動)
- 効果的な筋トレ&ストレッチ
- 姿勢改善ウォーキング など



ここでしかできない  
運動を体験!

日常生活に  
活かせる!

申込フォーム



### ラダー・トレーニングとは?

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、姿勢改善や敏捷性の維持向上に役立ち、今後の認知症予防・転倒予防などのリスク軽減にも役立つと注目されています。

運動が苦手な方でも大歓迎。

仲間と一緒に楽しくチャレンジしながら、脳と身体の若さをキープしましょう。



★ 簡単な体力測定  
も実施!

主催  
申込問合せ

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  
075-861-2177 (平日9:00～17:00)

企画運営：株式会社COSPAウエルネス

回覧									



令和8年6月発行【京都市印刷物第080886号】

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