

いきいき

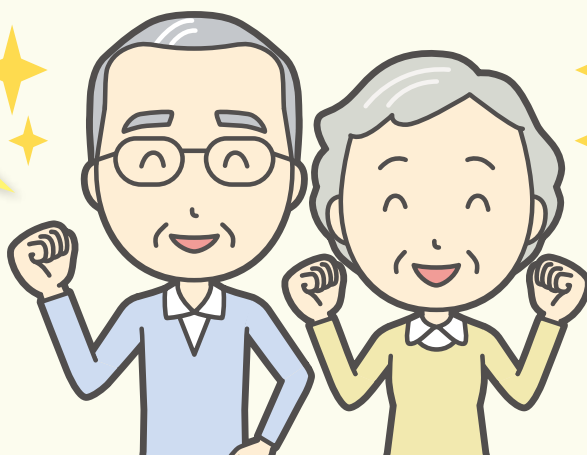
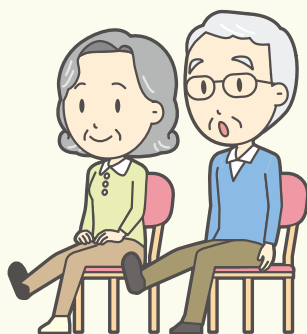
65歳から始める

# 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、家庭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・時間で月4回行います。

※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  
全4回 2,000円

内容

『いきいき筋トレ』『京ロコステップ』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。  
対象：65歳以上 時間：約60分

出張

いきいき筋トレ  
1回 無料

内容

実施施設の健康運動指導士等が地域に出張します。  
要会場準備(費用は申込者負担) 担当施設毎に出張エリア(区)あり  
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ご覧ください▶▶▶

# どうやってはじめるの？ どこでできるの？

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。

令和5年3月1日時点の開催日程ですので、詳細は施設にご確認ください。

<p><b>京都市武道センター</b> 075-315-4581 〒606-8323 左京区聖護院円頓美町46-2</p>	<p><b>基本</b> ④/9:30・11:00 ③/15:00 <b>出張</b> 北区、左京区 <b>アクセス</b> 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><b>京都YMCA</b> 075-255-4709 〒604-8083 中京区三条通柳馬場東入 中之町2番地</p>	<p><b>基本</b> ①/11:00 ④/12:20・13:30 ③④⑤/13:30 <b>出張</b> 上京区、中京区、東山区 <b>アクセス</b> 市営地下鉄烏丸線・東西線 「烏丸御池駅」下車徒歩7分 京阪電車「三条駅」下車徒歩10分</p>	
<p><b>元京都市健康増進センター</b> 075-315-4581 〒601-8441 南区西九条南田町1番地の2 (南区役所東隣)</p>	<p><b>基本</b> ④⑤/9:30・11:00 <b>出張</b> 下京区、南区、伏見区(本所・深草支所) <b>アクセス</b> 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><b>山科地域体育館</b> 075-595-9705 〒607-8169 山科区榎辻西浦町1-12</p>	<p><b>基本</b> ①/15:00 ④/12:00 ③/15:30 <b>出張</b> 山科区、伏見区(醍醐支所) <b>アクセス</b> 市営地下鉄東西線 「榎辻駅」下車徒歩9分 京阪バス「八反畑」下車徒歩4分</p>	
<p><b>醍醐地域体育館</b> 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><b>基本</b> ④/14:30 ⑤/9:00 <b>アクセス</b> 市営地下鉄東西線 「醍醐駅」下車すぐ 京阪バス「醍醐高畑町」下車すぐ</p>	
<p><b>右京地域体育館</b> 075-882-3388 〒616-8104 右京区太秦下刑部町12番地 SANSA右京4階</p>	<p><b>基本</b> ④③⑤/16:00 <b>出張</b> 右京区、西京区(洛西支所を含む) <b>アクセス</b> 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><b>桂川地域体育館</b> 075-392-6573 〒615-8201 西京区上桂今井町131番地</p>	<p><b>基本</b> ①/14:00・15:00 <b>アクセス</b> 市バス「桂川小学校前」 下車徒歩7分</p>	



京都市  
CITY OF KYOTO



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045024号 (令和5年3月発行)