

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』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。  
会場は申込者で御準備ください(費用は申込者負担)。  
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御覧ください▶▶▶

# どうやってはじめるの？ どこでできるの？

**基本** は、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。

**出張** は、希望施設にお問合せのうえ、日程調整を行ってください。

令和6年3月1日時点の開催予定日程ですので、申し込みの際は施設に御確認ください。

## 京都市武道センター

**075-315-4581**

〒606-8323  
左京区聖護院円頓美町46-2

**基本** (火)/9:30・11:00 (水)/14:00

**アクセス** 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



## 京都YMCA

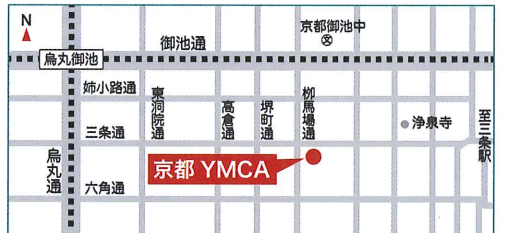
**075-255-4709**

〒604-8083  
中京区三条通柳馬場東入る中之町2

**基本** (月)/11:00 (火)/12:00・13:10

(水)(木)(金)/13:30

**アクセス** 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



## 元京都市健康増進センター

**075-315-4581**

〒601-8441  
南区西九条南田町1-2  
(南区役所東隣)

**基本** (火)(木)/9:30・11:00

**アクセス** 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



## 山科地域体育館

**075-595-9705**

〒607-8169  
山科区柳辻西浦町1-12

**基本** (月)/15:00 (火)/12:00 (水)/15:30

**アクセス** 市営地下鉄東西線  
「柳辻駅」下車徒歩9分  
京阪バス「八反畑」下車徒歩4分



## 醍醐地域体育館

**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

**基本** (火)/14:30 (金)/9:00

**アクセス** 市営地下鉄東西線  
「醍醐駅」下車すぐ  
京阪バス「醍醐駅」下車すぐ



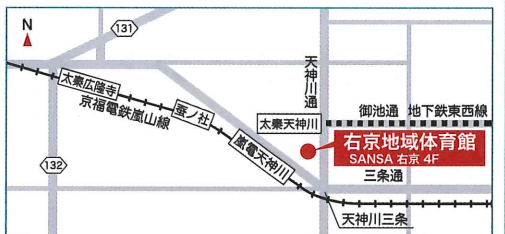
## 右京地域体育館

**075-882-3388**

〒616-8104  
右京区太秦下刑部町12  
SANSA右京 4階

**基本** (火)(水)(金)/16:00

**アクセス** 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



## 桂川地域体育館

**075-392-6573**

〒615-8201  
西京区上桂今井町131

**基本** (月)/14:00・15:00

**アクセス** 市バス「桂川小学校前」  
下車徒歩7分



京都市は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。



SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS

プラスせんぼ  
+1000

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054976号 (令和6年3月発行)