

65歳からの、いきいき生活 & 健康づくりをお手伝い

京都市スポーツ協会 **いきいきクラブ**※

会員大募集

会員登録
無料

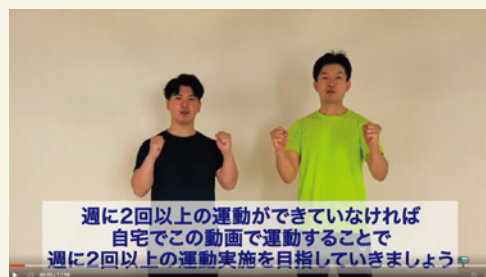
年齢を重ねても体力を維持し、生き生きと暮らしていくには、日々の生活に溶け込む運動の習慣化が大切。しかし一人で効果的な運動を続けるのは難しいもの…。



そこでいつでもどこでも自分のペースで効果的な運動ができるトレーニング動画を無料で配信。スマホやパソコンの画面で、当会の健康運動指導士等と一緒に筋トレや脳トレに楽しく挑戦できます。

※いきいきクラブは、京都市高齢者筋力トレーニング普及推進事業として京都市からの委託を受けて、公益財団法人京都市スポーツ協会が実施しています。

トレーニング動画 誰でも無料



サンプル動画は
こちら↓



～動画(全35本)内容～

**筋トレ、ストレッチ、
脳トレ etc.**

随時追加更新します。

さらに会員登録いただくと...

- ✓ 対面の**筋トレ教室**への参加でカラダの動きを確かめたり疑問点を相談 **無料**
- ✓ 関節の痛みや栄養など健康に関する悩みに応える**講座** **無料**
- ✓ 筋力の状態やロコモ度をチェック※する**測定会**への参加 **無料**
※立ったり歩いたりする身体機能が低下した状態かを調べること
- ✓ 食事記録をもとに、食生活の偏りなどをチェックする**栄養バランスチェック** **無料**
- ✓ 講座や特典の情報をお知らせする**メールマガジン**を発行 **無料**

くわしくは裏面を参照

会員登録は申し込みフォームから

登録にはメールアドレスが必要です(65歳以上対象)



会員特典の詳細は**裏面**をご覧ください ▶



会員特典の詳細

無料

筋トレ教室体験

(1教室2名まで)

年間合計168名様を「いきいき筋力トレーニング教室」(60分)に無料でご招待。対面の教室で、自身の体の動きを確かめたり、日頃の疑問を講師にご相談いただけます。

会場：市内2会場

(左京区 京都市武道センター・
南区 元ヘルスパia21)

開催：毎月第3週目の
火・水・木曜日

講師：健康運動指導士など



健康度測定会(秋季・春季)

専門家により筋力の状態やロコモ度をチェックする健康度測定会を開催。変化を楽しく知ること、自然と運動を続けたいくなります。

会場：市内(西京極運動公園など)

内容：運動器チェック、筋力、ロコモ度
などの健康度測定

協力：NPO法人京都運動器障害予防
研究会



講座(年2回)

皆さんの健康に関する悩みにお答えする講座に無料でご招待。専門家がエビデンスに基づく確かな情報をお届けします。



2024年度
開催予定

「中高年からの加齢と栄養」
「膝関節のコンディショニング」



栄養バランス チェック(不定期)

日頃の食事内容をもとに食の栄養バランスをチェック。摂取カロリーや栄養素の過不足を確認し、アドバイスします。

手順：申込→調査票に回答、提出→
(対面またはメール) 結果受取り

協力：京都光華女子大学
健康科学部健康栄養学科

メルマガ発行

新しい動画のリリースやイベント情報、会員向けの特典情報などをメールでご案内します。



※特典については申込多数の場合は抽選となります。

会員登録は、こちらの申し込みフォームから

