

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、御自身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。

※対象は、65歳以上の京都市在住の方です。

※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

利用料 2,000円(全4回)

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。

時間：約60分

出張

いきいき筋トレ

利用料 無料(1回)

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？

京都市介護予防普及啓発事業

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、希望施設にお問合わせのうえ、日程調整を行ってください。

令和7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

受付時間 平日 8:30～17:00



フィットネスクラブ コ・ス・パ二条24

075-803-3108

〒604-8416
中京区西ノ京星池町262

基本 (火)/15:00 (木)/10:30・14:00

(金)/12:45

アクセス 市営地下鉄東西線「二条駅」下車すぐ
JR嵯峨野線「二条駅」下車徒歩1分
受付時間 平日 11:00～20:00 (木曜除く)
土日祝 11:00～17:00



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

受付時間 平日 8:30～17:00



山科地域体育館

075-595-9705

〒607-8169
山科区栂辻西浦町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
「栂辻駅」下車徒歩9分
京阪バス「八反畑」下車徒歩4分

受付時間 9:00～20:00



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

受付時間 9:00～20:00



右京地域体育館

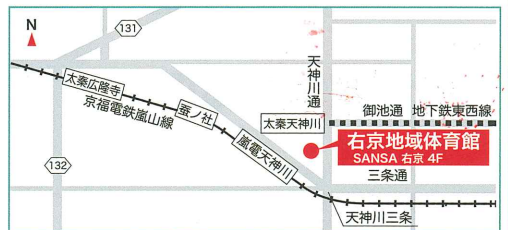
075-882-3388

〒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

受付時間 9:00～20:00



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

受付時間 9:00～20:00



※受付時間について、年末年始や夏季休業期間等は異なる場合があります。



健康長寿のまち・京都
京都市は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。



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065069号 (令和7年3月発行)