



健康づくりを、もっと身近に、もっと楽しく。

いきいきクラブ

65歳からの健康づくりサポートサービス



「いきいきクラブ」は、
シニアに役立つ運動・学び・測定の場を提供、
エクササイズ動画・健康情報などを配信しています。

※京都市高齢者筋力トレーニング普及推進継続
支援事業として、京都市から委託を受けて実施
しています。



自宅で
かんたんに
続けられる!

下の5項目に1つでもがあれば、ぜひご登録ください。

- 最近、体力の衰えを感じる
- 転倒が心配
- 外出が少なくなった
- 自宅でできる運動を知りたい
- 同世代の仲間とつながりたい

登録会員
募集!

登録・利用
無料

お気軽にご登録
ください!

登録会員向け無料プログラム内容

1 自宅でエクササイズ (運動)する

一人でできる簡単なエクササイズ
動画が見放題。筋トレでロコモ・フレ
イル予防。脳トレで認知機能を刺激



4 健康度測定会で“今の 状態”をチェックする

ロコモ度テストや体力測定で現状
と運動効果を確認!



2 体験教室に参加する

初めての方も安心。健康運動指導
士など専任スタッフがサポート



5 プレゼントをゲットする

イベントグッズや観戦チケットなど
のプレゼント企画に応募する



3 ウェルネス講座で学ぶ

専門家が講師を務める講座で、
毎日の健康づくりに役立つ情報や
必要でためになる知識を学習する



6 LINEで健康情報を 受け取る

役立つ健康情報やイベントのお知
らせをLINEでお届け!



今すぐ
かんたん

ご登録はこちら!

いきいきクラブ
LINE公式アカウント

Webで登録 簡単1分で完了!

スマホでQRコードを読み取り、
必要事項を入力するだけ!



お問い合わせ

075-315-4581
(平日 8:30~17:15)



公益財団法人 Kyoto city Sport Association
京都市スポーツ協会

〒615-0864 京都市右京区西京極新明町1
075-315-4581 (平日 8:30~17:15)

