

2026年度

京都市高齢者筋力トレーニング普及推進(継続支援)事業

健康度測定会

あなたの「今」を測って、これからの健康づくりに役立てよう！

自分のカラダの状態を
知って、
いきいき元気に！

測定結果をもとに
健康づくりの
第一歩を！

楽しく測定！
専門スタッフが
やさしくサポート！



日時

2026年9月26日(土)

10:00~12:00 (受付開始 9:30~)



会場

京都市武道センター本館 主競技場
(京都市左京区円頓美町 46-2)



定員

50名(申し込み順)



参加料

いきいきクラブ会員 **無料**
一般参加者 **500円**



対象

いきいきクラブ会員
(原則 65 歳以上。
定員に空きがあれば 16 歳以上の参加可)



測定内容

ロコモ度テスト、ファンクショナルリーチ、
全身反応時間など10種目以上の測定・評価
※測定種目は変更になることがあります

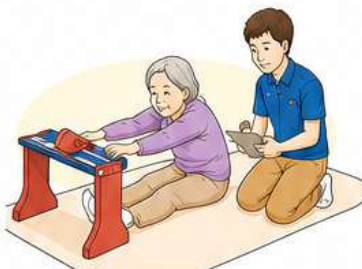
10種目以上の測定・評価！



ファンクショナルリーチ



ロコモ度テスト
(立ち上がりテスト)



長座体前屈



握力測定

その他にもいろいろ測定！

- ・片足立ちテスト
- ・5m歩行テスト
- ・タイムアップ&ゴー
- ・開眼片足立ち
- ・長座体前屈 など(10種目以上)

※測定種目は変更になることがあります



測定スタッフ(2025年)

申込締切

2026年9月18日(金)

申し込みは
こちら →



会場アクセス



京都市地下鉄東西線
「東山駅」徒歩 20分



市バス
「熊野神社前」バス停留所 徒歩3分



測定 NPO法人 京都運動器障害予防研究会

主催・お問合せ先 公益財団法人 京都市スポーツ協会

後援：京都工芸繊維大学(生体行動科学研究室)

☎ 075-315-4581 (平日8:30~17:15)