



中高年から始める  
介護予防の運動

京 今日 から始める

いきいき 筋力 トレーニング

令和7年度 Bコース

京都市いきいき筋トレボランティア養成講座のご案内

あなたも一緒に活動しましょう！

京（今日）から始めるいきいき筋力トレーニング「いきいき筋トレ」とは？

特別な道具を使わずに、自分の体重を使って手軽にできる運動です。運動器（骨・関節・筋肉・神経等）の障害により、「立つ」「歩く」といった移動機能が低下し、要介護や寝たきりになるリスクが高い状態をロコモティブシンドローム（ロコモ）と呼びます。「いきいき筋トレ」は膝痛や腰痛を予防しながら、ロコモ予防に必要な、筋力やバランス能力、歩行能力をトレーニングし、健康寿命を延ばすことや、運動不足の解消により、生活習慣病を予防するための運動プログラムです。

京都市いきいき筋トレボランティアとは？

「いきいき筋トレ」について学習し、京都市内の各地域で普及推進活動に積極的に取り組んでいただくボランティアです。

【開講日時】 ※ 2回目から会場が変わりますのでご注意ください。

コース	開講日	会場	時間	申込期間
Bコース (木曜)	① 1月29日	①ひと・まち交流館 京都 3階 第4・5会議室	13:30～	12月22日(月) ～令和8年 1月7日(水)
	② 2月5日		16:00	
	③ 2月12日	②～⑤	※最終日	
	④ 2月19日	元京都市健康増進センター	13:30～	
	⑤ 2月26日	「ヘルスピア21」	16:30	

【講座内容】

1日目	①介護予防の知識Ⅰ「高齢者の健康づくり」 ②介護予防の知識Ⅱ「オーラルフレイルについて」 ③介護予防の知識Ⅲ「高齢期の栄養について」
2日目	①「いきいき筋トレ」体験実習 ②京都市の高齢化の状況・介護予防に係る施策について ③ストレッチの理論と実際
3日目	①筋力トレーニングの理論と実際 ②運動における音楽の活用について
4日目	①ボランティア活動について ②有酸素性運動（ウォーキング）の理論と実際 ③認知症予防にも効果的なレクリエーションと椅子に座ってできるトレーニング
5日目	①「いきいき筋トレ」指導演習 ②事故防止に必要な安全チェック ③今後のボランティア活動についてのガイダンス

**【受講対象者】** ※以下の①～⑤のすべてを満たす方

- ①京都市在住の方
- ②京都市内の地域で積極的に「いきいき筋トレ」の普及推進活動ができる方
- ③医師から運動制限を受けていない方
- ④中高年の方（概ね40～75歳）
- ⑤5日間の全日程に参加できる方（欠席・遅刻・早退者は認定できません）

**【定員】**

20名（申込者多数の場合は選考）

**【持ち物・当日の服装】**

- ①上履き用のトレーニングシューズ
- ②汗拭きタオル
- ③水分補給用の飲み物
- ④筆記用具
- ⑤運動に適した服装でお越しください

**【申込み方法】**

申込書にご記入の上、各コースの申込期間内にFAXまたは郵送、窓口でお申し込みください。  
受講の可否につきましては、各コース申込期間終了後に電話で連絡させていただきます。

### 講座受講に関するお願い

1. この講座は、無償でボランティア活動をしていただける方の養成を目的としており、就労など営利活動を目的とされる方の受講はできません。
2. 講座終了後は、京都市いきいき筋トレボランティアとして認定・登録いたします。
3. 本ボランティアは3年間の登録更新制です。登録更新には、登録期間内に活動実績があることや、資質向上のための講習会等への参加（2回以上）が必要となります。
4. ボランティア活動を実施していただくにあたり、ボランティア保険に各自で加入していただきます。

**【会場】**

**1日目**

「ひと・まち交流館 京都」3階 第4・5会議室

京都市下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町83-1

<交通案内>

- ◆市バス4・7・205「河原町正面」下車すぐ
- ◆地下鉄 烏丸線「五条」駅から徒歩約10分
- ◆京阪電鉄「清水五条」駅から徒歩約8分

**2～5日目**

「元京都市健康増進センター」

京都市南区西九条南田町1-2（南区役所東隣）

<交通案内>

- ◆近鉄「東寺駅」下車徒歩約8分
- ◆市バス18・71・78・202・208 「九条大宮」下車徒歩5分
- ◆市バス16・19・24 「南区総合庁舎前」下車徒歩3分

**お問い合わせ、お申込みは**

**京都市長寿すこやかセンター「京都市いきいき筋トレボランティア事務局」**

〒600-8127 京都市下京区西木屋町通上ノ口上る 梅湊町83-1

「ひと・まち交流館 京都」4階

TEL 075-354-8741 FAX 075-354-8742

メールアドレス [ikiikivolunteer@kcsw.jp](mailto:ikiikivolunteer@kcsw.jp)（担当：児島・松森）