



京都市伏見区役所深草支所

担当 健康長寿推進課

電話 075-642-3876

エンジョイ！「深草吉兆くん体操」の開催

(令和6年度上半期)

深草支所では、地域の健康づくりサポーター(※)である「伏見健康サポートクラブ」の発案、フィットネスインストラクターの監修により、オリジナルの体操である「深草吉兆くん体操」を作りました。

深草地域にお住まいの方々の健康長寿を目指し、楽しく体を動かす場として、「伏見健康サポートクラブ」の御協力により、毎月体操を実施します。

たくさんの方々の御参加をお待ちしております。

1 日時

令和6年5月20日(月)、6月3日(月)、7月1日(月)、8月5日(月)
9月2日(月)(各日とも午後1時45分～(15分程度))

2 場所

深草支所1階コミュニティホール
(〒612-0861 京都市伏見区深草向畑町93-1)

3 内容

「深草吉兆くん体操」及びラジオ体操の実技

4 対象

運動制限のない方であればどなたでも

5 申込方法

事前申込不要(直接会場へお越しください。)

6 参加費

無料

問合せ先

深草支所健康長寿推進課

(電話 075-642-3876)

※中止となる場合がありますので、事前にお問い合わせください。

※ 健康づくりサポーター

各区役所(支所)で実施する「健康づくりサポーター養成講座」の受講者を中心とした地域の健康づくりに貢献するボランティアで、「伏見健康サポートクラブ」は深草支所の活動に御協力をいただいています。