

事業名

# フレイル予防で健康寿命の延伸

運動習慣の継続普及

実施団体

京都市健康づくりサポーター  
ジョイ健活上京

地域の 安心 安全 健康なまちづくり、生活習慣病予防の運動習慣を目指す



地域サロンで  
活き活きと  
多くの方と  
ジョイ健活は



敬老会・すこやか学級



二条公園、橋公園、小川公園 さくら会ウォーキング



健康長寿京都市民会館 イキイキフェスタで発表



平成28年度 区庁舎健康づくり教室



## 区庁舎で健康づくり体操

オリジナルの体操やストレッチ、  
脳トレ、お口の体操を楽しく元気に  
やっています！



生き活きと 地域の皆さんと一緒に 健康づくりの集まり (区庁舎4F)



生き活きと 地域の皆さんと一緒に 公園体操 (整備後の橋公園)



正しい姿勢で、無理なく自分のペースで  
ウォーキングしています！

## 橋公園ウォーキングと体操

保健センターの健康教室に  
ボランティアスタッフとして参加



平成28年9月25日「ロコモ予防運動教室」 (新町小学校)



<http://kamigyo.sakura.ne.jp/dantai/joykk/>

<https://www.facebook.com/joykenkatsu>

活動中の様子や活動予定を載せています！

ぜひチェックしてください♪