

事業名

地域団体と協働し健康長寿を目指す

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

平成29年度
Be + Ing

フレイル予防

健康寿命

.. 衰えゆくのはいかんともし難い。

気力、筋力、活力の衰退
気持ちのはかなさ、弱さ、楽しみの無さ

日頃からの運動継続で生活習慣病の予防

一年間運動継続ができれば 健康寿命..

健康寿命を1年 延伸

生活習慣予防

運動の継続

健康づくりへの意識

高齢者層の活性

地域の絆・
コミュニティー活性

平成30年度
Be + Ing

ジョイ健活上京が健康づくりをサポートします。ジョイ健活上京



二条公園、橋公園、小川公園



平成29区庁舎健康づくり教室



地域団体との連携と協働で活動継続

上京区健康づくりサポーター

区庁舎で健康づくり体操



お座敷小唄の替え歌に合わせて、機織りや茶道の動作を取り入れたオリジナルの「上京ストレッチ」が好評！

京都新聞にも取り上げられました◎



定番となった「区庁舎で健康づくり体操」や「橋公園ウォーキング」の他に、小川公園や包括支援センター等でもみなさんと身体を動かす機会が増えてきました！

いずれも一般参加大歓迎です♪



橋公園ウォーキングと体操



小川公園体操



学区のすこやか学級



H29年度は「区庁舎で健康づくり体操」とコラボして養成講座を開催。新しく**5名**の方がメンバーとして加わりました！

上京区健康づくりサポーターはまだまだメンバー募集中！わたしたちと一緒に、上京区をもっと明るく元気なまちにしませんか？

サポーターになる人もならない人も、みんなで健康について学ぶ良い機会になりました♪



- 主な内容**
- 講話 「健康づくりのボランティアって?」、「知ってお得な健康情報!」など
 - 運動実技 「健康づくりサポーターの活動に参加してみよう!」、「運動の効果と指導のポイント」など

健康づくりサポーター養成講座のご案内
健康に役立つ知識を学び、仲間と一緒に健康づくりを広める活動をしてみませんか?
対象 健康に関するボランティアとして活動できる方で、全ての回に参加できる方
定員 60名(先着順)

日時 10月10日～10月31日の
火曜日10時～12時(全3回)
※10月17日は休み
場所 区総合庁舎4階等
持ち物 筆記用具、運動しやすい服装、飲み物。
申込み 10月6日(金)までに窓口又は電話にて受付。
お問い合わせ先(健康長寿推進担当) ☎41・2897 2、2階の番窓口



<https://www.facebook.com/joykenkatsu>
<http://kamigyo.sakura.ne.jp/dantai/joykk/>
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！