

(広報資料)

平成29年9月1日

京都市西京区役所洛西支所

担当 健康長寿推進課

電話 332-8140

自然・食・ひと  
らくさいは私たちを健康  
にするまちです！

# 「らくさい健康長寿プロジェクト」 の実施について



～コツコツと<sup>からだ</sup>身体の中から美しく～

洛西支所では、年齢を重ねてもいきいきと活躍できるまちづくりを目指しています。この度、区民の皆様へ「健康づくり」につながる行動を習慣化する契機としていただくため、「らくさい健康長寿プロジェクト」を下記のとおり実施します。このプロジェクトへの参加をきっかけに、人と人とのつながりを作ったり、洛西の豊かな自然や“食”の魅力を知っていただくことによって、地域の活性化にも寄与します。

## 記

### 1 「らくさい健康長寿プロジェクト」の参加方法と対象事業

#### (1) 参加方法

下記(2)の対象事業に参加して、別添「らくさい健康長寿プロジェクト・スタンプラリー帳」(以下「スタンプラリー帳」という。)にスタンプを集めてください。

スタンプを6つ以上集めた方先着500名様に景品をプレゼントします。

※ スタンプラリー帳は、平成29年9月20日(水)から配布開始

#### (2) 対象事業

スタンプラリー帳に記載されている食育セミナー、ウォーキングラリー、教室、イベント、健康診査、がん検診等

※ 全市的な取組である「健康長寿のまち京都・いきいきポイント手帳」とも連携していますので、一緒に取り組んでいただくとより効果的です。この手帳の「毎日ポイント」を10ポイント以上貯めると、スタンプラリー帳にスタンプがもらえます！

#### (3) 景品交換の期間と場所

- 平成30年1月24日(水)  
メインイベント(下記2参照)会場で交換
- 平成30年1月25日(木)～3月30日(金)  
洛西支所健康長寿推進課で交換



組み合わせると効果アップ  
だよん!!

## 2 メインイベント「コツコツと<sup>からだ</sup>身体の中から美しく」

- (1) 日 時 平成30年1月24日(水) 午後1時～午後3時
- (2) 場 所 ラクセーナ センターコート, イベントプラザ
- (3) 対 象 どなたでも参加可能です。
- (4) 内 容

### ア 健康チェック(18歳以上の方対象)

血管年齢測定, 骨密度測定(先着40名様), たばこ検査(呼気一酸化炭素濃度検査), 正しい姿勢のチェックと指導, 口腔機能チェック, ほうれい線予防体操等

### イ 美と健康に関する情報の提供

カルシウムを多く摂取できるレシピや大原野の野菜を使ったレシピの配布, 「らくさいウォーキングマップ」及び「トコトコらくさいマップ」の配布, 介護予防の紹介

### ウ 運動体験と健康づくりボランティアの紹介

竹エクササイズ, いきいき筋力トレーニング

※ 運動体験中の保育あります。

### (5) 参加方法

自由参加(事前申込み不要), 当日会場へ直接お越しください。

## 3 問合せ先

洛西支所健康長寿推進課

電 話 : 075-332-8140

FAX : 075-332-8420



いつまでも若々しく暮らしたい方, 体にいいことを始めたい方などの御参加をお待ちしてるにょん!