

元気ですべて！「西京いきいき健取物語」  
たけとりものがたり

## 「西京健康ひろば」及び健康教室「骨密度測定」 「ヨガ教室」の開催について

この度、西京健康ひろば実行委員会では、子どもから高齢の方まで幅広い区民の皆様を対象に、健康の大切さについて楽しく考え、健康づくりに生かしていただくことを目的に、「元気ですべて！『西京いきいき健取物語（たけとりものがたり）』」をテーマとした「西京健康ひろば」を開催します。今年度は新たに、阪急電鉄株式会社や松尾大社とタイアップしたスタンプラリーを開催するとともに、大塚製薬株式会社から講師を招いた講演会等も企画し、昨年度から、より充実した内容となっています。

また、同日午前中には健康教室として、初めは自覚症状があらわれにくい骨粗しょう症のリスクを判断するのに役立つ「骨密度測定」と、「骨粗しょう症」の予防に欠かせない継続できる運動の一つとして、心のリフレッシュも兼ねた「ヨガ教室」を開催します。

この機会に御自身のお身体の状態を知っていただき、心と体の健康について振り返るきっかけとして、皆様の御参加及び御来場をお待ちしています！

### 記

#### 1 西京健康ひろば

##### (1) 日 時

平成30年6月23日（土） 午後1時～午後4時（一部は午後2時開始）

##### (2) 場 所

京都市西文化会館ウエスティ（京都市西京区上桂森下町31-1）

西京区役所2階大会議室（京都市西京区上桂森下町25-1）（骨密度測定のみ）

##### (3) 内 容

###### ア 歯のひろば

歯の健診と相談、フッ化物塗布、歯周病チェック、デンタルリンス等

###### イ 健康チェック

医師による専門相談、血管年齢測定、骨密度測定（先着70名）、  
皮下・体・内臓脂肪測定、体力測定（足指力測定等）

###### ウ 薬剤師による個別相談や薬の分包機による調剤体験

###### エ スタンプラリー

会場内でスタンプラリーを楽しんでいただけるほか、  
6月1日から6月22日の間、阪急桂駅・嵐山駅改札口付近



及び松尾大社授与所前にスタンプを設置します。当日の会場でのスタンプも合わせて3個以上のスタンプを押したスタンプラリー帳を、当日会場へ提出していただくと、参加賞を差し上げるとともに、賞品の抽選に応募いただけます。

オ 講演会

テーマ「元気に毎日を過ごそう！～健康長寿と食事のポイント～」  
(先着200名に参加賞進呈)

カ 竹エクササイズ体験

キ その他

駅長さんに変身！写真撮影会、大豆つかみゲーム、缶バッジづくりと子育て相談、だしの試飲、手洗いチェック、就労支援事業所による販売、「こころの病のある人が安心して地域で暮らせるようにする会」発表 等

(4) 入 場 料

無料（来場者には粗品進呈）

(5) 主 催

西京健康ひろば実行委員会

(実行委員会構成団体・順不同)

西京医師会／西京歯科医師会／西京薬剤師会／西京・北部地域包括支援センター／桂川地域包括支援センター／西京・南部地域包括支援センター／沓掛地域包括支援センター／境谷地域包括支援センター／西京区地域介護予防推進センター／西京区役所・洛西支所保健福祉センター

## 2 健康教室

(1) 骨密度測定

ア 日 時

平成30年6月23日（土） 午前10時～正午（事前申込みによる測定時間指定制）

イ 場 所

西京区役所2階大会議室（京都市西京区上桂森下町25-1）

ウ 定 員

50名

エ 参 加 料

無料

オ 主 催

京都市西京区役所保健福祉センター

カ 協 力

公益社団法人 京都府栄養士会

骨の強さは目に見えないものだよん…。  
この機会にチェックするによん！



西京区マスコットキャラ

「にしきょう・たけによん」

(2) ヨガ教室

ア 日 時

平成30年6月23日（土）

(1回目) 午前10時～10時45分

(2回目) 午前11時～11時45分（事前申込みによる各回指定制）

イ 場 所

京都市西文化会館ウエスティ創造活動室（京都市西京区上桂森下町31-1）

## ウ 内 容

ヨガの初心者の方でも無理なくできるポーズや動きを中心に、ヨガの基本的な知識が学べます。

## エ 定 員

各回 30名

## オ 参 加 料

無料

## カ 主 催

京都市西京区役所保健福祉センター

### (3) 対 象

西京区にお住まいの18歳以上の区民

### (4) 健康教室（骨密度測定、ヨガ教室）の申込方法

骨密度測定又はヨガ教室、又は両方を希望される方（対象年齢18歳以上）は、往復はがきに下記の事項を明記し、お申し込みください。6月8日（金）必着。（申込者多数の場合は抽選）

○往信用おもて：〒615-8522 京都市西京区上桂森下町25-1

西京区役所健康長寿推進課「骨・ヨガ予約」係

○往信用うら：希望される教室、氏名、年齢、電話番号

○返信用おもて：郵便番号、住所、氏名

### 往復はがき記入例

<返信用おもて>

<往信用うら>

<p>●●●-●●●●</p> <p>(あなたのお名前)</p> <p>(あなたのご住所)</p>	<p>(お名前)</p> <p>(年齢)</p> <p>(電話番号)</p> <p>「骨密度測定希望」又は「ヨガ教室希望」 又は「骨密度測定とヨガ教室希望」 (いずれか記載してください)</p>
---	---

<往信用おもて>

<返信用うら>

6 1 5 - 8 5 2 2

西京区役所健康長寿推進課  
「骨・ヨガ予約」係

京都市西京区上桂森下町25-1

(何も書かないで  
ください)

### 3 お問い合わせ

西京区役所健康長寿推進課 電話 3 8 1 - 7 6 4 3

FAX 3 9 3 - 0 8 6 7