

健康長寿推進課健康長寿推進担当 ☎371・7292

内容 講話「健康的な体重を維持しましょう」
「食事」と「運動」で健康づくろう
実習「冬の食材を利用したバランスクッキング」
区内在住18歳以上の方
料理初心者や男性もお気軽にご参加ください！

定員 24名(先着順) **費用** 500円

持ち物 エプロン・三角巾・手ふきタオル

申込み 1月21日(月)から電話または窓口で

全市統一企画
京・食クッキング
～冬の食育セミナー～

「年末年始はついつい食べ過ぎてしまおう」「寒い冬は運動不足になりがち」なんてことはありませんか？
冬の食材を使った調理実習を楽しみながら、適切な「食事」と「運動」を無理なく継続する工夫を提案します。

※変更になる場合があります

〈献立〉
◆ごはん
◆魚の焼き南蛮
◆冬野菜の白みそ風味
◆大根と生姜のみぞれ汁
◆甘酒プリン



下京区140周年記念事業

京都・冬の光宴2019
～STARLIGHT AVENUE～

梅小路公園の木々がさまざまなあかりの演出で彩られ、昼間とは違った幻想的な光景へと様変わりします。

日時 2月1日(金)～14日(木)
17:30～21:00

場所 梅小路公園

費用 無料(一部施設除く)



オープニングイベント
オリジナルランプシェードをつくろう!

布袋に好きな絵を描いて電球を包み、オリジナルのランプシェードを作ろう! 作ったランプシェードは、公園の木々に飾り付けます。

日時 2月2日(土)
ワークショップ:
①13:00～ ②15:00～
点灯: 順次(18:00頃完成予定)

場所 梅小路公園
芝生広場ステージ

定員 各50名(先着順)

費用 無料 **申込み** 不要



※写真はイメージです。

☎ 京都・梅小路みんながつながるプロジェクト事務局
☎280-8803(平日9:00～17:45)

京都鉄道博物館
下京区民優待の実施

京都鉄道博物館では開館2周年と下京区140周年を記念し、日頃の感謝を込めて区民の方の入館料を5割引します。

期間 2月1日(金)～28日(木) (水曜日(休館日)を除く)

優待価格 一般1,200円 → 600円
大学生・高校生1,000円 → 500円
小中学生500円 → 250円
幼児(3歳以上)200円 → 100円

注意事項 ○下京区在住であることがわかる公的機関が発行した証明書をご提示ください(運転免許証、マイナンバーカードなど)
○同伴者は4名まで優待価格で入館できます
○他の割引との併用は出来ません
○混雑緩和のため、11:00以降のご来館をお願いします

詳しくはお問い合わせください。
☎ 京都鉄道博物館 ☎0570-080-462(10:00～17:30)



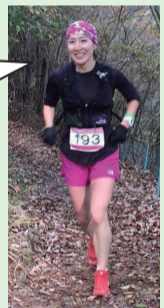
記念サイトで、140周年のイベント情報などを随時発信中だモン!



KYOTO MARATHON 2019
2月17日(日)開催!
京都マラソン2019ランナー紹介

マラソンやトレイルランニングなど、年間を通してさまざまな大会に出場されている、区民の夜久有子さん。

京都マラソン当日は、京都アクアリーナで息子が水泳の大会に出場します。頑張っている息子に胸を張って「頑張ったよ」と言えるように精一杯頑張ります!



今大会から新設した、市民の男女上位8位までを表彰する「京トップ8」の受賞を目指して頑張ってください!

☎ 市市民スポーツ振興室京都マラソン担当 ☎366-0314



光徳体育振興会の皆さん

しもスポ!
下京区民
ソフトバレーボール大会

11月25日、洛央小学校体育館で開催されました。11チームが参加され、日ごろの練習の成果を競い合いました。

【優勝】 光徳体育振興会
【準優勝】 七条体育振興会
【三位】 大内体育振興会