

# ～健康長寿のまちを目指して～

## 伏見医師会市民公開講座 フレイルとサルコペニア

無料・申込不要

フレイルとは加齢に伴う身体の機能低下により健康障害を起こしやすくなった状態です。また、サルコペニアとは筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態をいいます。正しく理解して、予防と対策を学びましょう。

**日時** 6月22日(土)14～16時  
**場所** 呉竹文化センター(京町南7-35-1)  
**内容** 講演1「骨と筋肉を鍛えて健康長寿を目指す」  
講師 日下部 徹氏  
(国立病院機構京都医療センター 臨床研究センター 研究室長)  
講演2「いつまでも元気で過ごすために～キーワードは貯筋～」  
講師 三上 靖夫氏  
(京都府立医科大学 リハビリテーション医学 教授)  
**定員** 600名(当日先着順)  
**問合せ** 伏見医師会(☎641-3675)  
お薬相談・健康相談(伏見薬剤師会)も同時開催!



夏休みの思い出づくりに、親子で体験しませんか

## 「わくわくキッズクッキング」with 「理想のからだづくりセミナー」

同日開催!

好評の「キッズクッキング」と「理想のからだづくりセミナー」を同日に開催します。今回は親子それぞれで楽しんで後、お子さん手作りのおやつと一緒に食べます。親子で夏休みの思い出を作りませんか?

	「わくわくキッズクッキング」	「理想のからだづくりセミナー」
内容	簡単!美味しい! 私・僕にも作れるおやつ	忙しい毎日の中でも続けられる、 運動やリフレッシュのコツの伝授
日時	7月30日(火) 13時30分～16時 ※15時30分から親子で試食	7月30日(火) 13時30分～15時30分
場所	伏見区役所2階 栄養指導室	伏見区役所2階 講堂
対象	区在住の小学1・2年生とその保護者 ※保護者は試食のみ要参加	区在住の20～50歳代の運動制限のない方 ※キッズクッキングに参加の保護者以外の方も申込み可
定員 (多数抽選)	15組	20名
費用	1組600円(材料費) ※3人目以降は1人300円追加	無料

※就学前の乳幼児の保育有(定員有、要事前申込)  
**申込み・問合せ** 7月5日までに来所、電話又はQRコードで健康長寿推進課(㊟☎611-1162)へ



理想のからだづくりセミナー



**京・伏見音楽サークル和音  
「わおん夏の音楽会」**  
「おん・おん・おん」  
子育世代のお母さんたちによる、子どもたちを対象とした吹奏楽のコンサート。  
**日時** 7月11日(木) 10時20分～11時40分  
**場所** 呉竹文化センター(京町南7-35-1)  
**定員** 600名(当日先着順)  
**問合せ** 同センター(㊟☎603-2463)



**イベント・その他**  
**だいらオレンジカフェ**  
お菓子作りや小物作りを通じて、認知症の理解を深めましょう。  
**日時** 6月27日(木) 13時30分～15時  
**場所** 高齢者ふれあいサロン(全6回、金曜日)9時30分～10時30分  
**申込み** まちづくり相談センター(深草西浦町5-15)  
**定員** 10名(先着順)  
**費用** 300円  
**申込み・問合せ** 6月15日～26日に電話で醍醐いきいき市民活動センター(㊟☎571-0003)へ

**わくわく脳トレニング**  
65歳以上の初参加の方限定。認知症予防の講話、脳トレクイズ。  
**日時** 7月12日、26日、8月9日、23日、9月13日、27日(全6回、金曜日)9時30分～10時30分  
**申込み** まちづくり相談センター(深草西浦町5-15)  
**定員** 15名(先着順)  
**申込み・問合せ** 6月17日から電話で市深草・醍醐地域介護予防推進センター(㊟☎641-2543)へ

**乳幼児をもつママのための講座「ノーパライズ・ハイフェクト」**  
ワークシットを通して、子育てに関する悩みや楽しさを話し合います。  
**日時** 8月5日(月)、9日(金)、19日(月)、23日(金)、26日(月)、9月2日(月)、9日(月)、17日(火)(全8回)10時～11時  
**場所** 伏見青少年活動センター(鷹匠町39-2)  
**対象** 1～5歳児の保護者(乳幼児同伴不可)。保育有(1人300円、2人500円)  
**定員** 12名(先着順)  
**申込み・問合せ** 6月15日～7月26日に来館又は電話で同センター(㊟☎611-4910)へ

**「エコー」通い唄に挑戦!**  
エコーに関する指令をクリアして、通い唄のスタンプを集め、オリジナルグッズやエコの達人認定証をもらおう!  
**日時** 9月17日 ※未曜日休館  
**場所** 京エコーロジセンター(深草池ノ内町13)  
**問合せ** 同センター(㊟☎641-0091)



**カラフルバスルダンス  
マ・ダンス・シアター from  
リトアニア**  
リトアニアからやってきた、子どもたちの楽しいダンスショー。終演後は舞台と一緒に遊ぼう!



## ふしみ人権の集い 第1回学習会

無料・申込不要

ふしみ人権の集い実行委員会では、人権について考える学習会を開催します。

今回は、子どものいじめ、虐待、体罰をテーマに、児童養護施設で育った当事者と活動してこられた講師をお招きし、子どもの「声」を支えるために、地域ぐるみで何をすべきか考えます。  
**日時** 7月13日(土)13時30分～16時(開場13時)  
**場所** 月桂冠昭和蔵ホール(片原町300)  
**テーマ** 子どもの「声」を支える 一社会的養護の当事者から学んだことー  
**定員** 150名(当日先着順)  
**講師** 長瀬正子氏(佛教大学講師)  
**問合せ** まちづくり推進担当(㊟☎611-1144)



## 家族懇談会

「地域で自分らしく生きる」

無料

こころの病をお持ちの方のご家族を対象にした学習会を開催します。

- ① 成年後見制度について  
**日時** 7月9日(火)14時～15時30分  
**講師** 吉見 克彦氏(「福祉のよしみ」代表)
- ② 地域生活支援センターについて  
**日時** 9月12日(木)14時～15時30分  
**講師** 川田 よしみ氏  
(南部地域生活支援センター「かけはし」管理者)

**場所** 伏見区役所2階 講堂  
**定員** 各30名(先着順)  
**対象** 区在住の方  
**申込み・問合せ** 前日までに電話又は来所で障害保健福祉課(㊟☎611-2392)へ

## 伏見ふれあいプラザ2019 エコマーケット出展者募集

エコの輪を  
広げよう!

伏見ふれあいプラザでは、資源物回収、模擬店でのリユース食器の利用、地産地消の野菜の即売会等、エコ活動を推進しています。その一環として開催する「エコマーケット」の出展者を募集します。詳細は、応募用紙をご確認ください。

伏見ふれあいプラザ2019の詳細は、8月15日号でお知らせします。

**日時** 9月1日(日)10～15時  
※販売時間は10時30分から  
**場所** 京都ハルスプラザ大展示場  
**参加資格** 区内に在住又は通勤・通学の個人・団体  
**出店料** 1,000円  
【スペース 間口2m×奥行2m】  
**応募方法** 申込み先で配布中の応募用紙(区ホームページでも掲載)に必要事項を記入し、7月5日(必着)までに持参、FAX又は郵送で(多数抽選)  
**申込み・問合せ** まちづくり推進担当(㊟☎611-1144、FAX611-0634)



## 第36回 深草ふれあいランドで あっそぼ!!

無料・申込不要

～地域子育て支援  
ステーション事業～



深草の地域子育て支援ステーション、主任児童委員や関係機関が協力して開催する子育てイベント「深草ふれあいランド」。赤ちゃんから幼児、保護者も楽しめる遊びコーナーやステージ等の催しが盛りだくさんです! 深草地域の子育てを応援する皆さんのスタッフがお待ちしております。ぜひお越しください。

**日時** 6月28日(金)10時～11時30分  
**場所** 深草支所4階第1～3会議室、プレイルーム  
※駐車台数に限りがありますので、車でのご来場はご遠慮ください。  
**問合せ** 子どもはぐくみ室(㊟☎642-3879)

京都市は「地域コミュニティ活性化推進条例」を制定して、自治会・町内会を中心とする地域コミュニティを応援しています。

京都市「地域コミュニティ活性化

