



京都市伏見区役所深草支所

担当 健康長寿推進課

電話 075-642-3876

ウォーキングのすすめ～正しく歩けていますか？～

(深草 健康づくりサポーター養成講座)

正しく歩くことの重要性をテーマに、御自身の歩き方を確認いただき、その上で効果的な歩行の方法についてお話しします。この機会に健康づくりに取り組んでみませんか？

1 日時

	日程	時間
1回目	令和6年10月18日(金)	午後1時30分～午後3時30分 (受付は午後1時15分～)
2回目	令和6年10月25日(金)	

2 場所

深草支所4階 第1～第3会議室

(〒612-0861 京都市伏見区深草向畑町93-1)

3 内容

日程	内容
1回目	歩行姿勢の測定 地域介護予防推進センターによる運動指導(正しいウォーキングフォームについて)
2回目	健康運動指導士によるウォーキングのための運動・講演

その他、深草吉兆くん体操の実演や、体操を披露していただくボランティア「伏見健康サポートクラブ(※)」について御案内します。

4 募集人数

15名(申込先着順)

5 参加対象

深草支所管内に在住で2回とも参加可能な方



きっちょう 吉兆くん©深草支所

6 参加費
無料

7 持ち物
飲み物、タオル
(注 動きやすい服装でお越しください。)

8 申込・問合せ先

令和6年9月20日(金)から令和6年9月30日(月)まで電話にて申込
受付

受付時間は平日午前8時30分から午後5時

深草支所健康長寿推進課(電話 075-642-3876)

※ 伏見健康サポートクラブ

各区役所(支所)で実施する「健康づくりサポーター養成講座」の受講者を中心とした、地域の健康づくりに貢献するボランティアで、「伏見健康サポートクラブ」は深草支所の活動に御協力をいただいています。

健康づくりを楽しみながら、一緒に健康づくりを盛り上げるメンバーを募集しています。



サポーターのメンバーと一緒に
地域の健康づくりをしてみませんか？