

大人だけでも！
親子でも！

骨密度測定
できます！

「ヨガ&骨活教室」 with「キッズおやつクッキング」

大人向けのヨガ・骨活教室と小学生向けの食育セミナーを同時開催します！
親子で参加の場合はお子さんが作ったおやつを親子で試食できます！
大人も子どもも骨について楽しく学んでみませんか？
大人のみでヨガ&骨活教室への参加も可能です！



8月5日(火)
(1～3年生向け)

8月8日(金)
(4～6年生向け)

	①ヨガ&骨活教室	②キッズおやつクッキング
時間	13:30～15:30	13:30～16:00
対象者	区内在住の概ね20～50代で 運動制限のない方 各日20名※先着順	区内在住の小学生 各日12名※先着順
費用	無料	600円※材料費2人分 (子どもと保護者分)
持ち物	筆記用具、飲み物 動きやすい服装でお越し下さい。	エプロン、三角巾、マスク、手拭 きタオル、子ども用スリッパ
申込	7月22日から8月1日までにホームページの申込フォームより お申込みください。(裏面に二次元コードあり)	

注意事項

※当日は13:00より受付を行います。受付場所は裏面をご確認ください。

※①のみの参加は可能ですが、②のみの参加はできません。お子さんが②に参加
される場合、保護者の方は①にご参加ください。

※保護者の方は調理に参加いただけません。

※ご不明な点等ございましたら、裏面問合せ先へお気軽にご相談ください。

[裏面もご覧ください⇐](#)

タイムテーブル

①ヨガ＆骨活教室

②キッズおやつクッキング

13:00
～

受付開始

①のみ参加の方:3階会議室へ

①②に参加の方:2階②窓口へ

13:30
～
15:30

骨密度測定
骨粗しょう症のお話
ヨガ講習

カルシウムがたっぷり
入ったおやつ作り

15:30
～
16:00

お子さんが作ったおやつを親子で試食♪
※①のみ参加の方は試食はありません。

会場



伏見区役所醍醐支所
(伏見区醍醐大構町28)

京阪バス : 醍醐池田町 下車すぐ
地下鉄東西線: 醍醐駅から徒歩5分

親子で試食できるもち！



お問い合わせ

伏見区役所醍醐支所保健福祉センター
健康長寿推進課②窓口 ☎075-571-6747



▲お申込みはこちら



健康長寿のまち京都



京都市
CITY OF KYOTO

京都市は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

発行 伏見区役所醍醐支所保健福祉センター
健康福祉部健康長寿推進課
令和7年6月 京都市印刷物 第070733号