

<報道発表資料>

令和7年6月16日  
 京都市伏見区役所醍醐支所  
 健康長寿推進課

## 醍醐支所 「ヨガ&骨活教室」と 「キッズおやつクッキング」の同時開催

骨粗しょう症は、骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。年を重ねると骨密度はどんどん低下するため、若いうちから骨活に取り組むことが大切です。大人はヨガで、子どもはおやつ作りで楽しく骨やカルシウムのことについて勉強してみませんか。

### ● 日時及び概要

	① ヨガ&骨活教室	② キッズおやつクッキング
開催日	8月5日(火)、8月8日(金) ※両日とも同内容ですが、②は日程によって対象年齢が異なります。	
対象	区内在住の20～50歳代の運動制限のない方	区内在住の小学生 8月5日：小学校1～3年生 8月8日：小学校4～6年生
時間	午後1時30分～午後3時30分 ※お子さんが②に参加の場合は、終了後親子でおよつのは試食があります。	午後1時30分～午後4時
受付	午後1時～ 醍醐支所3階会議室へ	午後1時～ 醍醐支所2階②窓口へ
内容	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、試食
定員	各20名(先着順)	各12名(先着順)
参加費	①のみ参加の方：無料 ①②参加の方：材料費として一組600円(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ください。	マスク、エプロン、三角巾、手拭きタオル、子ども用スリッパ

- 場所 伏見区役所醍醐支所保健福祉センター（〒601-1366 京都市伏見区醍醐大構町28）
- 申込 7月22日（火）から8月1日（金）までにホームページのフォームから申込み  
ホームページ→<https://www.city.kyoto.lg.jp/fushimi/page/0000338314.html>
- 問合せ先 伏見区役所醍醐支所保健福祉センター健康長寿推進課（醍醐支所2階㊟窓口）  
電話：075-571-6747



▲前回の骨粗しょう症予防教室の様子



▲ホームページ