

市民しんぶん伏見区版

2026 8/15 きらり伏見

皆でつくる
すむまち 伏見

山科 meetus 醍醐
つながる未来とわたしたち

伏見区ホームページ
伏見区役所 検索

夏

シャキッと健康に!!

からだと暮らしのつながりサロン
～姿勢と呼吸で健康づくり～

要申込み・無料

女性のカラダを支える助産師サロンFEMYELL（フェムエール）と連携し、医学的根拠に基づいたフランス発の運動方法【ガスケアプローチ】を用いて、姿勢の崩れが招く「腰痛・不眠・尿トラブル」の仕組みを学ぶとともに、姿勢を整える方法を実践します。

	実施日	時 間	場 所
第1回	9月16日(水)	10時～11時15分 (受付開始:9時45分)	伏見区役所 1階 芝生サロンスペース
第2回	9月30日(水)		

※内容は同じです。いずれかにご参加ください。
※健康や暮らしについて気軽に話せる交流の時間もあります。

対象 区内在住または通勤・通学の方 <男性もお気軽に!!>

持ち物 フェイスタオル ※動きやすい服装でお越しください。

定員 各回15名(先着順)

申込み・問合せ 8月20日から右の申込フォームまたは電話で企画担当(☎☎366-9066)へ

申込フォーム

ガスケアプローチ認定アドバイザー
藤井沙紀さん／太田結子さん

健活スタートセミナー
～選んで学ぶ。理想の血糖・血圧コントロール術～

要申込み・無料

今年は「糖尿病予防」「高血圧予防」の2本立てでそれぞれ2回シリーズの教室を開催し、病気を予防するための生活習慣改善のポイントをお伝えします。
血糖値や血圧が高めの方、病気の予防法を知りたい方、ぜひご参加ください。

場所 伏見区役所1階 ホール

対象 以下のすべてを満たす方
・区内在住の方
・各コース第1回・第2回ともに参加できる方
・運動制限のない40歳以上の方

定員 各コース25名(多数抽選)

申込み・問合せ 8月28日までに右の申込フォーム、電話または来所で健康長寿推進課(☎☎611-1162)へ

	①糖尿病予防コース	②高血圧予防コース
第1回	9月30日(水) 13時30分～15時30分	10月9日(金) 13時30分～15時30分
内容	医師・管理栄養士・保健師による講話、血管年齢測定など	医師・管理栄養士・保健師による講話、尿検査、血圧・体重測定など
両コース同日開催		
第2回	11月25日(水) 13時30分～16時	11月25日(水) 14～16時
内容	歯科衛生士による講話、健康運動指導士による運動、グループワークなど	
+α	希望者は1月に開催する食育セミナー(しなやか血管を目指そう～血糖コントロールと減塩メニュー～)にご参加いただけます！(希望者多数の場合は抽選)	