

<報道発表資料>

令和8年9月30日

京都市伏見区役所深草支所健康長寿推進課

京都市伏見区役所深草支所

令和8年度「歩（ある）活講座」の開催

～ウォーキングのすすめ みんなではじめの一步～

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き方についてお話しします。

- 日 時 令和8年12月1日（火）午後1時30分～午後3時30分
受付は午後1時15分～
- 場 所 深草支所4階 第2・第3会議室
(〒612-0861 京都市伏見区深草向畑町93-1)
- 内 容 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）
その他、深草吉兆くん体操の実演や、体操を披露いただくボランティア「伏見健康サポートクラブ（※）」の活動について御案内します。
- 対 象 深草支所管内にお住まいの方
- 定 員 15名（先着順）
- 参加費 無料
- 持ち物 飲み物、タオル（動きやすい服装でお越しください。）
- 申込期間 令和8年10月26日（月）～令和8年11月6日（金）（土・日・祝日除く）
- 申込方法 電話にて深草支所健康長寿推進課（電話 075-642-3876）まで

※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す。伏見健康サポートクラブは深草支所の健康づくり活動に御協力いただいています。

今回開催する講座は健康づくりサポーター養成講座を兼ねています。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。

<お問い合わせ>

京都市伏見区役所深草支所健康長寿推進課
電話：075-642-3876

