

骨コッ！ あなたの骨は大丈夫ですか？ フッキング 骨量を知って骨粗しょう症を予防しましょう！

骨密度測定を実施します！

日時 12月7日(木) 9時～12時30分
場所 区総合庁舎地下1階 保健指導室
内容 骨密度測定、講話「測定結果と予防」
調理実習、試食・交流
対象 区内在住で、概ね65歳以上または
骨粗しょう症が気になる方
参加費 500円 定員18名(先着順)
持ち物 エプロン、三角巾、手拭タオル
申込み 11月17日(金) から
電話または北館23番窓口にて
問合せ 健康長寿推進課 健康長寿推進担当 (☎561-9128)
※開庁時間は4面上部参照

献立
・きのこ茶飯
・れんこんとおからのハンバーグ
・小松菜のピーナツバター和え
・切干大根のごまみそ汁
※変更になる場合がございます。



東山区健康づくりサポーター募集！

「健康づくりサポーター」とは地域の健康づくりについて、保健福祉センターのスタッフと一緒に考え、区民のみなさんの健康づくりを応援するボランティアの呼称です。体を動かすのが好きな方、健康づくりに関心がある方はぜひご参加ください。
健康な未来を、元気な地域をわたしたちと一緒に作りましょう！

東山区健康づくりサポーター養成講座

全2回
シリーズ



日時 12月13日(水)、19日(火)の両日
13時30分～15時30分(受付開始13時15分)
内容 明日に役立つ健康づくりの講話や運動実技など
※運動しやすい服装で、タオル・飲み物を持参してください。
場所 区総合庁舎地下1階 保健指導室
対象 区内在住で、医師から運動を制限されていない方
定員 先着20名(原則2回とも参加できる方)
費用 無料
申込み 12月8日(金) までに電話または北館23番窓口にて
問合せ 健康長寿推進課 健康長寿推進担当 (☎561-9128)
※開庁時間は4面上部参照

地域福祉シンポジウム 「子どもの居場所づくりを考える」

子どもに関わる地域での活動をテーマに、区内の「子どもの居場所づくり」の取り組み事例を学び、様々な課題を抱える子どもたちが心豊かに育つよう考えましょう。



日時 11月24日(金) 13時30分～15時30分
内容 基調講演「子どもを取り巻く貧困の現状と課題」
シンポジウム「子どもの居場所づくりを考える」
場所 区総合庁舎3階大会議室 定員150名
参加費 無料(事前申込不要)
※手話通訳・要約筆記が必要な方は事前にお申し込みください。
問合せ 東山区社会福祉協議会 (☎551-4849/☎551-4858)

障害を理解し支える入門講座(肢体障害)

障害のある人にどのような理解や支えが必要なのか、肢体障害を通して考えましょう。

参加費
無料

日時 12月10日(日) 13時30分～15時30分
場所 やすらぎ・ふれあい館
内容 日本自立生活センター職員によるお話
申込み・問合せ 東山区社会福祉協議会 (☎551-4849)



栗田地域 健康力アップ大作戦

運動の効果を学び体験しよう！
栗田健康まちづくり会は、子どもからお年寄りまで地域のみなさんの健康の向上を目指して、地域の方・大学・高齢者支援機関が合同で活動しています。



日時 11月23日(木・祝)
10時～12時(受付9時45分)
場所 元白川小学校1階多目的室
内容 健康講話、スクエアステップ体験
対象 市内在住の方
参加費 無料
問合せ 栗田健康まちづくり会 安田茂夫
(☎090-1145-7747)

答え 東山発見クイズ
前回のクイズの答えは「窯元もみじまつり」です。
多数のご応募ありがとうございました。窯元もみじまつりでは、京焼・清水焼の窯元が出店する大陶器市や、様々なイベントで賑わいます！11月18日(土)～26日(日)に泉涌寺・東福寺の窯元一帯で開催されます。



区内の主な催し 11月20日～12月19日
11月
◆筆供養 23日(木・祝)(正覚庵)
◆もみじ祭り 23日(木・祝)(地主神社)
12月
◆空也踊躍念仏(かくれ念仏) 13日(水) 31日(日)(六波羅蜜寺) ※31日は非公開
◆義士会法要 14日(木)(法住寺)

東山区学校だより
東山開晴館
体育大会や文化祭が終わり、落ち着いた学習や読書ができる秋を迎えています。これからの様々な取り組みを通して、自らを成長させていってほしいと願っています。
東山泉小中学校
読書の秋、子どもたちはじっくりと落ち着いて学習に取り組んでいます。また、スポーツの秋でもあり、元気に遊ぶ子どもの姿が見られ、部活動では秋の大会に向けて、練習にも熱がこもってきました。

八坂神社の「をけら」再生キックオフセミナー
八坂神社本殿で唯一育てられてきた「をけら」の株の保全・育成を目指して、講演・植樹式等を行います。
日時 11月26日(日) 10時～12時
場所 八坂神社常磐新殿
問合せ NPO法人国境なき環境協働ネットワーク 理事長 内海貴夫
(☎090-3729-5988)