

<報道発表資料>

令和7年9月25日

京都市東山区役所健康長寿推進課

## 令和7年度東山医師会健康まつりの参加者募集

～ウォーキングでフレイル予防～

東山区役所では、健康長寿のまち・京都を推進するため、健康の保持・増進及び健康寿命の延伸を目指しています。

この度、東山医師会との協働の下、東山医師会健康まつりを開催します。

### 【概要】

- 日時  
令和7年11月12日（水） 午後2時～3時30分（午後1時30分受付開始）
- 場所  
東山区総合庁舎北館3階 大会議室  
（〒605-8511 京都市東山区清水五丁目130-6）
- 内容  
フレイル予防に向けた効果的なウォーキングの講話  
歩くために必要なストレッチや筋力トレーニングの実践  
講師 京都久野病院 リハビリテーション課 課長 理学療法士 長尾和人 氏  
協力 京都市域京都府地域リハビリテーション支援センター  
作業療法士 森本雅之 氏
- 主催等  
主催：東山医師会  
共催：東山区役所健康長寿推進課、東山保健協議会連合会
- 対象  
東山区在住・在勤で、医師から運動制限をされていない方
- 参加費  
無料
- 持ち物等  
汗拭きタオル、飲み物  
簡単な運動に適した服装、靴でお越しくください。

（次頁あり）

● 申込方法

10月20日（月）から11月11日（火）までに電話、FAX、窓口または下記申込  
フォームにてお申し込みください。

<申込フォーム>



<申込み・問合せ先>

東山区役所健康長寿推進課 東山区総合庁舎北館地下1階23番窓口

電話 075-561-9128

FAX 075-531-2869

プラスせんぽ  
+1000 