

<報道発表資料>

令和8年1月20日
京都市東山区役所健康長寿推進課

東山区 輝くあなたが主役 本と仲間とフレイル予防

東山区役所では、高齢者の方が気軽に集い、交流できる場づくりや社会参加できる環境整備を進めています。

この度、区役所がつなぐ力を発揮し、東山図書館、東山区地域支え合い活動創出コーディネーター及び東山区地域介護予防推進センターとともに朗読や体操を通じたフレイル予防イベントを開催します。

<概要>

- 日 時 令和8年3月13日（金）午前10時～11時（午前9時45分受付開始）
- 場 所 東山区総合庁舎北館1階 展示ホール
(〒605-8511 京都市東山区清水五丁目130-6)
- 内 容
 - ・講座「社会参加とフレイル」
 - ・椅子に座ったままできる体操
 - ・みんなでお口の体操
 - ・図書館司書の朗読
- ※御参加の皆さんにも発声していただく機会があります。
- 対 象 区内在住・在勤・在学で、医師から運動制限をされていない方
- 定 員 15名（申し込み先着順）
- 参加費 無料
- 持ち物等 飲み物、タオル、動きやすい服装でお越しください。
- 申 込 2月20日（金）午前9時から3月11日（水）午後5時までに東山区役所健康長寿推進課の窓口、電話（075-561-9128）、FAX（075-531-2869）又は申込フォームにて

【申込フォーム】



【URL】

<https://kyotocity.form.kintoneapp.com/public/00000d6ba391af1a843987f9e06e32b5be66cad30a2e65e7a8b6eb8f5cd4429d>

（裏面あり）



- 主 催 東山区役所健康長寿推進課
- 共 催 東山図書館、東山区地域支え合い活動創出コーディネーター
東山区地域介護予防推進センター

<問合せ>

東山区役所健康長寿推進課

電 話：075-561-9128（平日：午前9時～午後5時）

<取材に際して>

お越しになる場合は、3月11日（水）までに健康長寿推進課まで御連絡ください。

※カメラやマイクなどの取材機器の電源等は御用意ください。