

<報道発表資料>

令和8年4月23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、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及び東山老人福祉センターが連携し、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5月29日(金) 午前10時～11時30分(午前9時45分受付開始)
- 場 所 東山区総合庁舎北館地下1階 第1会議室
(〒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
・ 希望者による発表と図書館司書の朗読
※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 市内在住・在勤・在学で、医師から運動制限をされていない方
- 定 員 30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 5月16日(土) 午前9時から5月27日(水) 午後5時までに東山図書館の窓口、電話(075-541-5455)、FAX(075-551-9888)にて
- 主 催 京都市東山図書館
- 共 催 東山区地域支え合い活動創出コーディネーター
京都市東山区地域介護予防推進センター
京都市東山老人福祉センター
京都市東山区役所健康長寿推進課

(裏面あり)

<お問合せ先>

京都市東山図書館

電話：075-541-5455

(開館時間)

- ・月曜日・水曜日・金曜日・土曜日・日曜日・祝日・休日・12月28日：午前9時30分～午後5時
- ・木曜日：午前11時30分～午後7時（児童だけの利用は午後5時まで）

(休館日)

- ・火曜日（火曜日が祝日・休日の場合は翌平日）
- ・年末年始

<東山区総合庁舎へのアクセス>

京阪本線「清水五条」駅下車徒歩約10分、市バス「清水道」下車すぐ

※ 公共交通機関を御利用ください。

<取材に際して>

お越しになる場合は、5月27日（水）までに東山図書館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。