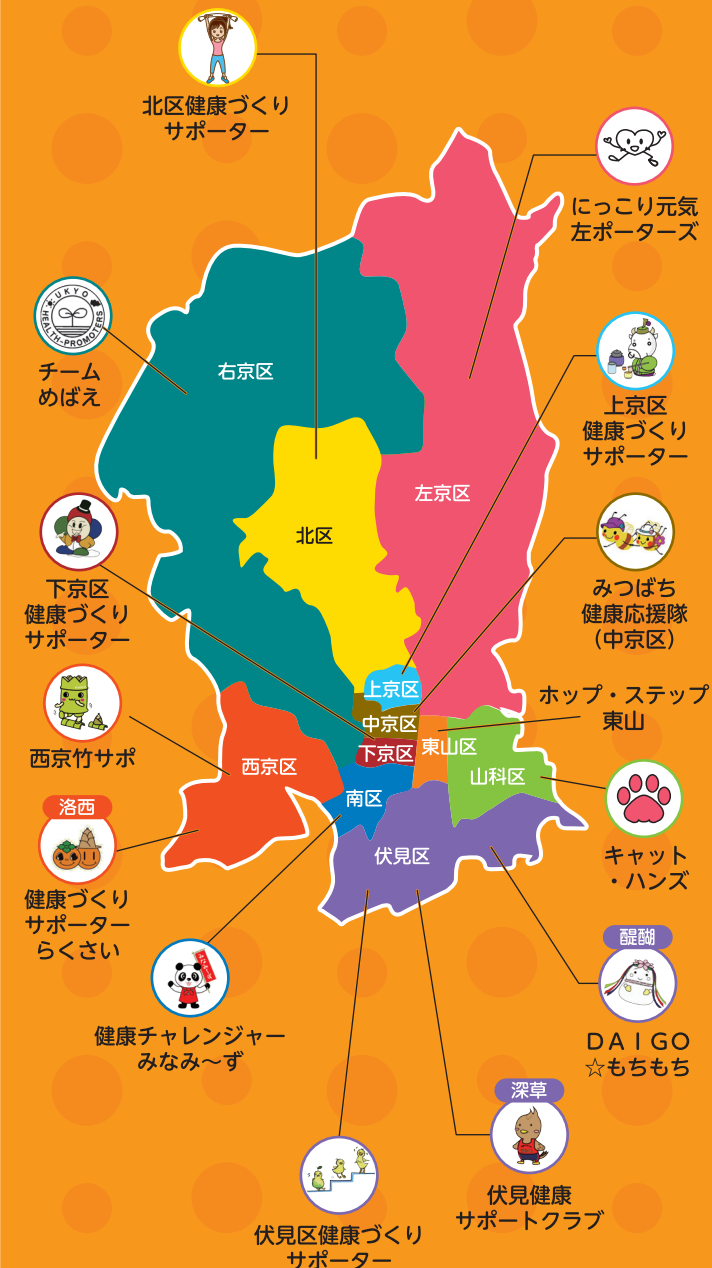


各地域の健康づくりサポーター



健康長寿のまち・京都

健康長寿をめざして、
色々な活動に参加しましょう！

「健康長寿のまち・京都」

のホームページで様々な取組を紹介しています。ぜひ御覧ください。

<http://kenkochoju.kyoto>

健康長寿のまち・京都

検索

いきいきアプリ も登場！

健康づくりを気軽に始められる、スマートフォン用アプリ。
京都の歴史を感じながらまち歩きはいかがでしょう。

ダウンロードは
こちらから
(無料)



各区のお問い合わせ先 (区役所・支所健康長寿推進課)

各区における活動の詳細については、
下記連絡先にお問い合わせください。



北	432-1438	南	681-3573
上京	441-2872	右京	861-2177
左京	702-1219	西京	381-7643
中京	812-2544	洛西	332-8140
東山	561-9128	伏見	611-1162
山科	592-3222	深草	642-3876
下京	371-7292	醍醐	571-6747

京都市健康づくりサポーター代表者連絡会事務局
京都市保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室健康長寿企画課

TEL:075-222-3419 FAX:075-222-3416

健康づくりサポーターと 一緒に健康づくりに 取り組みませんか？

自分や地域の「健康長寿」への道を見つけよう！



市民による自治120年



京都市
CITY OF KYOTO

2018年10月発行 京都市印刷物第304636号



この印刷物が不要になれば
「雑がみ」として古紙回収等へ！

健康づくりサポーターとは？

京都市健康づくりサポーターは、平成 20 年 3 月の「京都市民健康づくりプラン」の見直しにより、市民一人ひとりが主体となった健康づくりをより一層推進するため、養成が始まりました。

健康づくりサポーターとは、「健康」について考え、地域の健康づくりに貢献するボランティアです。

平成 28 年度に発足した「健康長寿のまち・京都市民会議」にも参加し、健康寿命の延伸を目指し活動しています。

活動の分野



健康づくりサポーターになるためには？

各区役所・支所保健福祉センター健康長寿推進課で行っている「健康づくりサポーター養成講座」を受講しましょう。

保健師、医師、管理栄養士、歯科衛生士、健康運動指導士等から、身体のこと、栄養のこと、口腔衛生のこと、体操技術のこと等、健康づくりサポーターになるための基礎知識と技術をしっかり学びます。

参加は申込制で無料です。

活動の方法

□コミ・普及啓発型：自分の回りの人たちに情報提供

保健福祉センター事業協力型：保健福祉センター事業の支援や、共同での開催

自主活動型：サポーター自ら、市民が参加する事業の計画・運営

各区の地域特性に
基づいた健康づくり活動



各区の活動

曜 週		月	火	水	木	金	日
1 週目	午前	山科 ウォーキング 右京 さが体操	上京 橋公園 ウォーキング・体操 右京 おむろ体操	北 シルク会ウォーキング 山科 ウォーキング 右京 やまのうち体操 伏見 伏見げんき広場 下京 梅小路公園体操	右京 笑顔ランド体操 伏見 神川げんき広場	山科 ウォーキング 南 竹尻公園体操 右京 梅津体操	※2018年8月時点の情報です。 会場等が変更になっている可能性がありますので、御注意下さい。
	午後	深草 深草がんちゃん体操		南 久世西老人福祉センター体操 左京 さくらちゃん体操		右京 サンサ体操	
2 週目	午前	山科 ウォーキング 右京 さが体操 南 ヘルスパシア21体操 下京 有隣公園体操	上京 上京区総合庁舎体操 南 琵琶塚公園体操 右京 おむろ体操	北 二水楽歩会ウォーキング 山科 ウォーキング 右京 やまのうち体操 伏見 伏見げんき広場 下京 梅小路公園体操	下京 老人福祉センター体操 南 明田公園体操 右京 笑顔ランド体操 伏見 神川げんき広場	山科 ウォーキング 右京 梅津体操	
	午後		醍醐 はなぶさ保育園体操	左京 さくらちゃん体操		中京 みつばち体操 右京 サンサ体操	
3 週目	午前	山科 ウォーキング 右京 さが体操 西京 竹エクスサイズ	上京 橋公園 ウォーキング・体操 南 南老人福祉センター体操 右京 おむろ体操 洛西 老セン竹エクスサイズ	山科 ウォーキング 右京 やまのうち体操 伏見 伏見げんき広場 下京 梅小路公園体操	南 山ノ本公園体操 右京 笑顔ランド体操 伏見 神川げんき広場	山科 ウォーキング 右京 梅津体操	
	午後			左京 さくらちゃん体操		右京 サンサ体操	
4 週目	午前	北 キタエちゃん体操☆ひろば 山科 ウォーキング 右京 さが体操 下京 有隣公園体操	上京 上京区総合庁舎体操 南 琵琶塚公園体操 右京 おむろ体操	山科 ウォーキング 右京 やまのうち体操 洛西 ウォーキング 伏見 伏見げんき広場 下京 梅小路公園体操	右京 笑顔ランド体操	山科 ウォーキング 南 久世橋公園体操 右京 梅津体操	北 楽々会体操
	午後			左京 さくらちゃん体操		中京 みつばち体操 右京 サンサ体操	