



かみぎょう

市民しんぶん
上京区版
6-15

今月の2・3面から

2面…
夏休み企画
親子文化財教室
3面…
自転車走行整備を進め
ています

上京区ホームページ <http://www.city.kyoto.lg.jp/kamigyo/>



笑顔ですごせる
健康づくりのまち上京



みんなで体操! ロコモ予防

ロコモティブシンドローム(略称:ロコモ)とは、筋肉、骨、関節などの運動器に障害がおこり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。膝の痛みが起る原因や予防について知り、いつまでも健康でいるための運動を学びませんか?



日時 ① **7月2日(日)** ② **9月10日(日)**
10時～11時30分(受付9時30分～)

場所 ① **元聚楽小学校 体育館** (葭屋町通中立売下る北俣町) 市バス「堀川中立売」下車徒歩1分
② **北総合支援学校 体育館** (堀川通寺之内上る2丁目下天神町) 市バス「天神公園前」又は「堀川寺之内」下車徒歩2分

※駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。

内容 講話 **「膝の痛みの原因と予防」**
大友啓資氏(大友整形外科 医師)

運動実技 **「ロコモ体操で健康寿命を延ばしましょう!」**
山本孝氏(健康運動指導士)



地域ぐるみで学ぶ「みんなで体操!ロコモ予防」講座を通じて、一人ひとりがいきいきと輝く「健康長寿のまち・京都」の実現につながっていくことを心から願っています。

京都市長 **門川 大作**

☎健康長寿推進課
(健康長寿推進担当)
☎441-2872、FAX441-0180
2階②番窓口

上京区運営方針の
取組事業です。
詳しくは2面へ!



副区長 西村由美 健康長寿推進課 横田理子 前田えり子

ロコモ度テスト

Q 反動をつけずに立ち上がれますか?

- 対象** 18歳以上の区民の方で運動制限のない方
- 定員** 100名(要申込み、先着順)
- 申込み** ①6月30日(金)まで、②7月18日(火)から9月1日(金)まで、窓口、電話又はFAXにて受付 ※定員になり次第、締め切らせていただきます。
- 持ち物** 室内用の運動靴、タオル、飲み物 (暑い季節ですので、タオルと飲み物はお忘れなく!) ※運動しやすい服装でお越しください。

絆で織りなす 住みよいまち上京

区総合庁舎の来庁者用駐車場(7台のみ)は、車いす利用者等のご利用を除き、終日有料コインパーキングとなっています。ご不便をお掛けしますが、ご来庁の際は公共交通機関をご利用ください。