

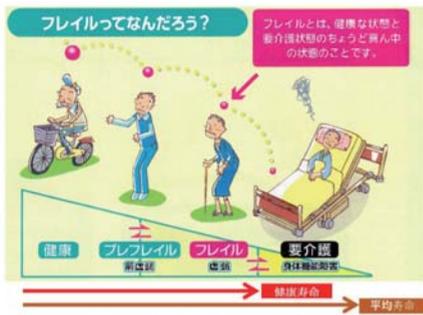
健康寿命をのばす「おもてなし」

◆◆◆キーワードはフレイル予防◆◆◆

フレイルとは、要介護状態になる一歩手前、虚弱な状態です。「おもてなし」に取り組み、フレイル予防に努めましょう！
取組内容を書いたカードを下記窓口で配布中です。



健康長寿をのばすおもてなしカード



フレイルについて

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



優勝の室町体振チーム

バレーボール大会
6月16日に、第54回大会が開催され、男女19チームが参加されました。
優勝 男子 正親体振チーム
女子 室町体振チーム
なお、女子優勝の室町体振チームは11月17日(日)にハンナリースアリーナで開催されるチャンピオン大会に上京区代表として出場されます。



上京区のスポーツ



1部優勝の出水体振チーム

壮年ソフトボール大会
5月26日に、第61回大会が開催されました。
優勝 1部 出水体振チーム
2部 中立体振チーム
1部優勝の出水体振チームは、7月28日(日)開催の市ソフトボール大会に上京区代表として出場されます。



優勝の出水体振Cチーム

ペタンクチャンピオン大会
6月2日に、第22回大会が開催され、28チームが参加されました。
優勝 出水体振Cチーム

上京区地域介護予防推進センター 各種教室のご案内
ころばん塾
日時 8月5日、10月の毎週火曜日の全11回1部(9時30分~10時30分) 2部(10時45分~11時45分)
※各部とも同じ内容、8月13日(火)・10月22日(火)はお休み
場所 元待賢小学校(丸太町通黒門東入藁屋町)
内容 腰痛・膝痛改善体操
対象 区内在住の65歳以上の方
※参加費無料、要予約。
要支援・要介護の方は要相談。
申込み 上京区地域介護予防推進センター(小川通今出川下る西入東今町京都市小川特別養護老人ホーム内) ☎417・4707
☎健康長寿推進課(健康長寿推進担当) ☎441・2872

私たちの町の安心安全を学ぼう。めざせ！防犯・防火マスター

上京区における青少年健全育成事業の一環として開催するもので、小学生とその保護者を対象に、私たちの町の安心安全の啓発に重点をおいた体験型のワークショップを実施します。

日時 7月28日(日) 13:00~16:00
場所 区総合庁舎4階
主催 上京保護司会 ※入場無料、申込不要
☎ = 京都保護観察所振興係 (☎441-5142)



昨年度の様子

「世界一安心安全・おもてなしのまち京都 市民ぐるみ推進運動」
毎月25日は **上京の安心安全点検日**

上京えんじえる 無料 “ぎゅうっと” ひろば

「親子で影絵劇を楽しもう！」
日時 令和元年8月5日(月) 10:30~11:30 (受付10:15~)
会場 区総合庁舎4階 大会議室
会演 光る影絵「トイ・サーカス」、パネルライブシアター(影絵人形劇団むむのこ)
対象 乳幼児とその保護者
定員 50組(事前申込、先着順)
申込み 7月19日(金)~30日(火)に「京都いつでもコール」(4面参照)へ ①イベント名 ②氏名(ふりがな) ③お子様の氏名、年齢 ④電話番号(1組:大人2名、お子様2名まで)
☎ = 京極幼稚園 ☎231-6696
※同日10:00~13:00 区総合庁舎3階多目的室にて「つどいっこ」も開催しています。(「つどいっこ」は、子育て仲間とその子どもたちが自由に集える場です。)
☎ = 子どもはぐくみ室(子育て相談担当) ☎441-2873

区社協通信
地域支え合い活動 創出事業
「コーヒーでつながる男の講座」
コーヒーのいれ方を学んで、地域デビューのきっかけを作る講座です。新たなやりがい・仲間づくりを始めましょう。
日時 8月27日(火)、9月10日(火)、9月24日(火) 14時~16時
場所 アーバンヴィラ千本管屋町
対象 区内在住の60歳以上の男性
費用 500円×3回(材料費)
持ち物 エプロン、陶器のコーヒーカップ
定員 20名(先着順、要申込)
申込み 8月19日(月)までに、電話又はFAXにて、①氏名・ふりがな、②年齢、③郵便番号・住所、④電話番号をお伝えください。
☎上京区社会福祉協議会 ☎432・9535、FAX 36(担) 36(担) 河村

市民憲章推進者市長表彰

6月13日(木)に、ひと・まち交流館京都で令和元年度京都市市民憲章推進者表彰式が行われました。永年にわたり京都市市民憲章を率先して推進され、市民の模範となる実践活動に取り組み、門川市長から表彰状が授与されました。上京区では次の10名の方々が表彰を受けられました。(敬称略、括弧内は学区)
余田和子(乾隆)
井上佳三(西陣)
岡宏子(嘉楽)
石田禎一(桃園)
鈴木とみ枝(京極)
桑昌光(仁和)
芦田多恵子(中立)
林一博(出水)
飛田幸男(待賢)
寒出治美(春日)



式典の様子