

## 事業名

地域団体と協働し

# 健康長寿を目指す健康づくり活動

## 実施団体

京都市健康づくりサポーター  
ジョイ健活上京



### ご案内

京都市健康づくりサポーター  
ジョイ健活上京

感染症予防の為 下記の活動を中止させていただきます。

令和2年3月10日(火) 24日(火)

健康づくりの教室 庁舎4階区民交流室

令和2年3月3日(火) 17日(火)

橘公園 体操とウォーキング  
橘公園 智恵光院

・手洗い／うがい

・マスク着用

予防行動を！！



4月からの活動中止 コロナの心配が募るばかり みんなで体操はできない...自粛が委縮になってしまう。  
一人で運動 公園、自宅でTVの体操番組、スラックレールなど  
区庁舎教室での運動で **フレイル予防をしっかりと。**

令和2年度 ジョイ健活の活動テーマ  
**みんなで体操 & 1人でもできる運動**

### ご案内

京都市健康づくりサポーター  
ジョイ健活上京

感染症予防の為 下記の活動を中止させていただきます。

令和2年4月14日(火) 28日(火)

健康づくりの教室 庁舎4階区民交流室

令和2年4月7日(火) 21日(火)

橘公園 体操とウォーキング  
橘公園/ 智恵光院笹屋町

### 中止のご案内

京都市健康づくりサポーター  
ジョイ健活上京

感染症予防の為 5月度の活動を中止させていただきます。

令和2年5月12日(火) 26日(火)

健康づくりの教室 庁舎4階区民交流室

令和2年5月5日(火) 19日(火)

橘公園 体操とウォーキング  
橘公園/ 智恵光院笹屋町

### ご案内

令和2年5月29日

京都市健康づくりサポーター  
ジョイ健活上京

健康づくりの教室 庁舎4階区民交流室

令和2年6月、7月度の区庁舎での  
活動を中止させていただきます。

再開は後日ご案内をさせていただきます。

みんなで運動  
&  
1人でもできる運動

背中刺激  
イボ付ベンチ

お家の段差を利用して

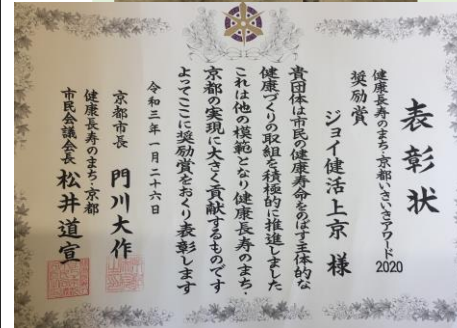
橘公園では



みんなで体操



一人でも運動



活動中の様子や活動  
予定を載せています



みんなで 活き活き 健康づくり  
健康長寿のまち 京都・上京





