



上京区民ふれあい史蹟ウォーキング

無料
事前申込制

~上京区内の水辺、井戸を巡りながら、約7kmをウォーキングするコースです~

日 時 11月23日(土・祝)

受 付 1部 8:30~8:45 2部 9:15~9:30

※小雨決行。開催の有無は、**当日8:00~京都いつでもコール(3面参照)**へお問い合わせください。

集合場所 区総合庁舎1階ロビー

定 員 200名(各部100名)

※中学生以下の方は保護者の同伴が必要です。

※応募多数の場合は抽選

申 込 み 10月17日(木)~31日(木)に京都いつでもコール(3面参照)へ、

①本イベント名、②希望する部(1部又は2部)、③代表者の氏名、

④電話番号、⑤同伴者の人数及び氏名をお伝えください。

主 催 上京区民会議

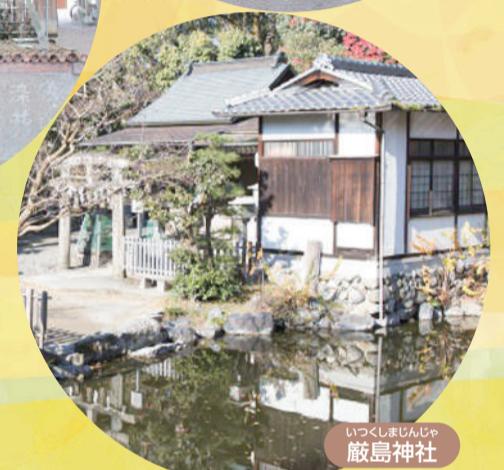
共 催 上京区役所

管 上京区体育振興会連合会

問=地域力推進室(まちづくり推進担当)
(☎441-5040)



見どころ



ココロとカラダ 整うセミナー2024

~ヨガと血管力のお話でカラダづくりをしませんか?~

無料 事前申込制



昨年の様子

日 時 ①リラックス編: 11月23日(土・祝)

②運動不足解消編: 11月24日(日)

10:00~12:00(受付9:40~)

※いずれか一方のみ参加可

場 所 内 区総合庁舎4階 大会議室

・運動実技(講師:ハスラボkyoto代表 川島英美 氏)

①リラックスヨガ

②運動不足解消ヨガ

・保健師講話「血管力を高めよう!」

・血管年齢測定、骨密度測定

対 象 区内在住又は通勤・通学の運動制限のない

①18歳以上、②18歳~64歳

※両日とも小学生以上のお子さん同伴可

定 員 各日25名(応募多数の場合は抽選)

申込み 10月21日(月)~11月13日(水)に二次元コードにて

※窓口・電話での申込可

※抽選結果は11月15日(金)頃にメール又は郵送にて通知します。

問=健康長寿推進課(健康長寿推進担当)

(☎441-2872、2階②番窓口)



▲申込みはこちら