



かみぎょう

10/15

上京区ホームページ 上京区役所 検索

市民しんぶん上京区版

掲載内容は変更となる場合があります。
イベントに参加される場合は、体調管理をお願いします。

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

主管

上京区体育振興会連合会

見どころ



そめい
染井



しげのい
滋野井の
いげた
井桁



いつくしまじんじや
厳島神社

☎=地域力推進室(まちづくり推進担当)
(☎441-5040)



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

区総合庁舎4階 大会議室

内容

・運動実技(講師:ハスラボkyoto代表 川島美美 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。

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

かわしまふみ
申込みはこちら

