



京都市北区役所
 担当 健康福祉部健康長寿推進課
 電話 432-1438

「キタエちゃん体操☆ひろば」 ～健康づくりは幸せづくり、京(今日)から始める健幸づくり～を開催します！

北区役所では、「健康長寿のまち・北区」を目指し、これまで、北区オリジナル健康体操「Happy☆キタエちゃん体操」の普及に努めてきました。

この度、より多くの皆様に運動習慣を定着していただくため、北区健康づくりサポーターと一緒に「キタエちゃん体操☆ひろば」を定期開催いたしますのでお知らせします。

記

1 日程

日程	時間	備考
平成30年 4月23日(月)	午前10時～11時	6月と3月は健康チェック (骨密度測定, ロコモ度チェック, 足指力測定)ができます。
平成30年 5月28日(月)		
平成30年 6月25日(月)		
平成30年 7月23日(月)		
平成30年 8月27日(月)		
平成30年 9月25日(火)		
平成30年10月22日(月)		
平成30年11月26日(月)		
平成30年12月17日(月)		
平成31年 1月28日(月)		
平成31年 2月25日(月)		
平成31年 3月25日(月)		

- 2 場所 北区役所西庁舎(旧北保健センター)2階講堂
- 3 内容 (1)「Happy☆キタエちゃん体操」を含む健康体操, ストレッチ
 (2)健康チェック:骨密度測定, ロコモ度チェック, 足指力測定
 (6月, 3月のみ実施予定)
- 4 対象 医師から運動制限されていない方
- 5 参加費 無料
- 6 持ち物等 水分を補給するための飲料, 手ぬぐい又はタオル
 ※更衣スペースがありませんので, 動きやすい服装で御参加ください。
- 7 申込み 不要
- 8 問合せ 北区役所保健福祉センター 健康長寿推進課健康長寿推進担当
 (電話 432-1438)



「健康長寿のまち・北区」
 応援マスコットキャラクター
 「キタエちゃん」