

京産大と北区役所が連携!「インターバル速歩養成講座」第2弾

「インターバル速歩マスター養成講座」を開催

*インターバル速歩®は、NPO法人熟年体育大学リサーチセンターの登録商標です。



日時・場所

	日程	時間	場所
1回目	10月30日 (水)	午後1時～4時50分 (受付: 正午～)	京都産業大学総合体育館
2回目	(1班) 11月13日 (水)	午前10時～午後1時30分 (受付: 午前9時45分～)	北区役所 *両日とも同じ内容で実施
	(2班) 11月22日 (金)	午前10時～午後1時30分 (受付: 午前9時45分～)	
3回目	12月8日 (日)	午後1時～3時30分 (受付: 午後0時30分～)	京都産業大学総合体育館
4回目	1月11日 (土)	午後1時～4時30分 (受付: 午後0時30分～)	京都産業大学総合体育館
5回目	2月29日 (土)	午後1時～4時50分 (受付: 正午～)	京都産業大学総合体育館

内 容

講話、体力測定、インターバル速歩、調理実習等
講師: 京都産業大学現代社会学部教授 濱野 強氏ほか

参加条件

- ・18歳以上の北区在住の方で医師からの運動制限のない方
- ・**5回すべての講座に参加できる方**
- ・講座期間中、日常的に活動量計を装着し、速歩を実施できる方
- ・医療費(国民健康保険加入者の方のみ)や健診データ、身体計測の結果等の提供に同意いただける方
- ・講座終了後、「インターバル速歩マスター」として活動できる方

費 用

500円(2回目調理実習に係る実費)

定 員

50名(応募多数の場合は抽選)
*抽選結果は、応募者全員に郵送でお知らせ。

申込み

9月20日(金)～10月4日(金) 京都いつでもコール(3面参照)に電話、FAX、メールにてく氏名(ふりがな)、住所、電話番号、生年月日、2回目の講座の希望日、イベント名(FAXの場合のみ)参加者ご本人からお申し込みください。(代理の方からの申し込みは受付できません。)番号のお掛け間違いのないよう、ご注意ください。

問合せ

健康長寿推進課健康長寿推進担当 ☎432-1438

船岡山公園が「インターバル速歩」の拠点に!

～体験会の参加者を募集!～

インターバル速歩の新たな拠点となるコースが船岡山公園内に完成! 秋深まる中、お披露目式と体験会を開催します。この機会に、速歩を始めてみませんか?

日 時

10月22日(火・祝)
午前10時～10時30分 拠点のお披露目式
午前10時30分～11時30分 体験会

場 所

船岡山公園(駐車場はありません。)

対 象

北区在住の18歳以上の方で医師から運動制限をされていない方

定 員

20名(先着順)

費 用

 無料

持ち物

手ぬぐいまたはタオル、水分補給できるもの、動きやすい服装

申込み

9月27日(金)～10月11日(金)
(受付: 午前8時30分～午後5時)
電話または窓口 健康長寿推進課健康長寿推進担当へ(☎432-1438)

キタエちゃん体操☆ひろば

無料・申込不要

手軽に始められる体操やストレッチをして、一緒に健幸になりましょう♪

日 時

9月24日(火) 午前10時～11時

場 所

北区役所西庁舎2階 講堂

対 象

医師から運動制限をされていない方(北区在住)

持ち物

手ぬぐいまたはタオル、水分補給できるもの、動きやすい服装

問合せ

健康長寿推進課健康長寿推進担当 ☎432-1438



北区特別講座 ～認知症を知り、地域で支えあおう～

認知症のお年寄りは2025年には全国で700万人を超えと言われています。認知症は誰にでも起こり得る身近なもの。この講座をきっかけに認知症への理解を深め、地域全体で支えられるまちを目指しましょう。

日 時

10月4日(金) 午後2時～4時

場 所

京都ライトハウス4階 あけぼのホール(京都市北区紫野花ノ坊町11)
*駐輪場および駐車場はありません。

対 象

北区在住の18歳以上の方

内 容

①講話 ・認知症のひとと家族の会 京都府支部 世話人 原田 眞美氏
・京都市北区・上京区認知症初期集中支援チームの取組 高橋 信子氏
・北区高齢すこやかステーション事業について
②「Happy☆キタエちゃん体操」 北区健康づくりサポーター

定 員

100名(先着順)

費 用

 無料

申込み

9月20日(金)～9月27日(金) (受付: 午前8時30分～午後5時)
電話または窓口 健康長寿推進課健康長寿推進担当へ(☎432-1438)

第7回 北医師会医療フォーラム

無料 申込不要

「高齢者の皮膚疾患～肌の悩みを改善してすべすべ肌をめざそう～」

日 時

9月28日(土) 午後2時～4時(開場: 午後1時30分)

場 所

北区役所本庁舎3階 大会議室

講 師

 北山武田病院 皮膚科 北嶋 渉 医師

*講演会后、ご希望の方には無料健康相談を実施いたします。ぜひ、ご参加ください。

なお、希望者が多数の場合には、人数を制限させていただくことがあります。

主 催

 京都北医師会

共 催

 「健康長寿のまち・北区」推進会議

問合せ

 京都北医師会事務局 ☎493-1690

9月号のクイズコーナー「いきいき北区これ知ってる?」はお休みです。次回の掲載をお楽しみに。
8/15号の答えは「高齢化」でした。

今年も開催! 学区民体育祭!!

9月29日(日)

学区	場所
中 川	中川小
小野郷	小野郷小・中
雲ヶ畑	雲ヶ畑小・中

10月13日(日)

学区	場所
上賀茂	上賀茂小
大 宮	大宮小
鷹 峯	鷹峯小
衣 笠	洛星中・高等学校

学区	場所
金 閣	金閣小(第2グラウンド)
大將軍	大將軍小
待 鳳	待鳳小
紫 竹	紫竹小
鳳 徳	鳳徳小
元 町	元町小
楽 只	楽只小
柏 野	柏野小
紫 野	紫野小
紫 明	京都教育大学附属京都中学校
柊 野	柊野グラウンド



おいしく食べて からだも作ろう!

～からだの中からロコモ予防～



健康長寿のまち・京都

“ロコモ”とは“骨や筋肉、関節の衰え”のこと。高齢者だけでなく、若者にも増加しています。ロコモ予防に向けた食生活のポイントをつかんで、健康長寿につなげましょう! 当日は、講話や調理実習を予定。

日 時

10月4日(金) 午前10時～午後0時30分

場 所

北区役所西庁舎2階 栄養実習室
(受付: 午前9時45分～ 本庁舎1階12番窓口にて)

対 象

北区在住の18歳以上の方
料理初心者の方、男性の方もお気軽にご参加ください。

定 員

24名(先着順)

費 用

 500円

持ち物

エプロン・三角巾・手ふきタオル

申込み

9月20日(金)～10月2日(水) (受付時間: 午前8時30分～午後5時)
電話または窓口 健康長寿推進課健康長寿推進担当へ(☎432-1438)



健康長寿のまち・京都

◆ごはん ◆鶏むね肉のやわらか照り煮

◆小松菜の桜えび和え ◆豆乳春雨スープ

◆大豆シリアルバー

*変更になる場合があります。



献立