



市民しんぶん 北区版
 いきいき 北区 11 2019/15

北区ホームページ
<https://www.city.kyoto.lg.jp/kita/>

注目記事

- 2面 北区つながるワーキングショップ 第2回参加者を募集!
- 4面 「北区健康づくりサポーター養成講座」を開催!

「船岡山魅力発信プロジェクト」 いよいよスタート!

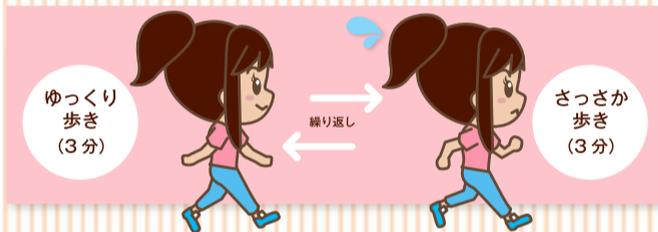
平安京を守る神「玄武」が宿り、応仁の乱では西軍の陣地が置かれるなど、歴史と文化の香り漂う船岡山界隈を、もっと元気にする取組がスタートしています。お馴染みの船岡山のこれからの、ぜひご注目ください!

船岡山が「インターバル速歩®」*の拠点に!

*NPO法人熟年体育大学リサーチセンターの登録商標です。

健康づくりにおススメしている「インターバル速歩®」を体力に合わせて楽しんでいただこうと、この度、船岡山公園内に2つのコースを新設! 森林浴で元気をもらいながら、“スポーツの秋”にみんなで「速歩」を始めてみませんか?今後の体験会等は、お問合せ先まで。

インターバル速歩®の歩き方



看板設置にご寄付をいただいた皆様、
 ありがとうございます。

- ・(一社)京都北医師会様
- ・(一社)京都市西陣医師会様
- ・京都市北歯科医師会様
- ・京都グレースライオンズクラブ様

コース概要

- 健脚コース 約600メートル/1周 所要時間 約6分
- 一般コース 約300メートル/1周 所要時間 約3分



目印の看板が設置されています。



問合せ 健康長寿推進課健康長寿推進担当 ☎432-1438



「商店街を歩いて、京の食文化を学ぼう!」を開催。

- 日時 12月25日(水) 午後1時~3時 集合場所 紫野小学校正門前(午後1時)
- 内容 年の瀬の船岡山・建勲神社参拝後、お正月の食材が並ぶ商店街を巡り、京の食文化を学ぶことのできるイベントです。最後は終い天神の北野天満宮でお正月用の大福梅を手にししょう!
- 費用 500円(お一人) 定員 30名
- 行程 紫野小正門前⇒建勲神社⇒商店街(船岡共栄会)⇒千本閻魔堂⇒御土居⇒北野天満宮 午後3時 現地解散予定。解散後は自由に「終い天神」へ。
- 申込み 11月25日(月)~12月23日(月) ㈱らくたび ☎257-7321(平日 午前9時~午後6時)

問合せ 地域力推進室企画担当 ☎432-1199

