

Happy☆キタエ隊

があなたの地域に出向きます!

「Happy☆キタエ隊」とは
「Happy☆キタエちゃん体操」を地域で啓発している
北区健康づくりサポーターのチーム名です!



私たち「Happy☆キタエ隊」(24名,平成30年9月時点)は,北区内の地域に出向いて体操の啓発活動をしています。

私たちと一緒に「Happy☆キタエちゃん体操」をして,毎日元気に楽しく過ごしましょう!

体操の出前教室等のご希望がある方は,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:075-432-1438),もしくは,お顔見知りの「Happy☆キタエ隊」の隊員までお問い合わせください。

監修:京都市域京都府地域リハビリテーション支援センター,北区在宅リハビリテーション連絡会

発行:北区役所保健福祉センター健康福祉部健康長寿推進課 健康長寿推進担当
TEL:432-1438 FAX:432-1590 京都市印刷物 第303145号
平成30年10月発行 この印刷物が不要になれば「雑がみ」として古紙回収等へ!



市民による自治120年
京都市
CITY OF KYOTO

北区健康体操

Happy☆キタエちゃん体操



区民の皆さんの健康づくりは,
「Happy☆キタエちゃん体操」から!
毎日,体操をして,
みんなで楽しみながら
健幸になりましょう!

- 中級編 -

日常生活の動きにちょっとした運動を取り入れることで,気づかないうちに健康な体づくりができる体操です!
北区オリジナルの音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう!

- 初級編 -

いつでも,誰でも,どこでもできる体操です!
「手のひらを太陽に」の歌に合わせて行いましょう!

- 上級編 -

音楽を使わず,しっかりと筋肉に負荷をかけられる,ロコモ予防を目的とした体操です!

みんなできつろう! けんこうの くるま



けんこうの くるま でつながるまち 北区