

全て無料！



北区での秋の魅力溢れるイベントをご紹介します！

動いと食で秋探し

スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋、気温も過ごしやすくなり、なにか新しいことを始めてみたいという方も多いのではないのでしょうか。でも、コロナ禍でどうしても家の中で過ごすことが多くなりがち…。そんな皆さんに、屋外で楽しめるイベントをご紹介します！マスク着用やソーシャルディスタンスの確保を徹底し、ぜひ、北区内でいろんな秋を感じてみませんか。

◀「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」

スポーツの秋

北区の自然を満喫！インターバル速歩で健康に！

筋肉に負荷をかける「さっさか歩き」と、負荷の少ない「ゆっくり歩き」を合わせることで、筋力・持久力を無理なく向上できるとされるインターバル速歩。秋晴れの気持ちいい日に身体を動かしませんか。

・講話「インターバル速歩について」
（講師 京都産業大学 現代社会学部 健康スポーツ社会学科 濱野 強 教授）
・インターバル速歩体験 など

当日は

2つの日程で、おススメコースを歩く！

11月12日（木） **せせらぎを聴きながら！賀茂川編**

時 間 午前10時30分～正午（受付：10時15分～）
集 合 場 所 北山大橋下遊歩道（右岸）
申 込 期 間 10月22日（木）～11月9日（月）

11月26日（木） **紅葉を楽しみながら！船岡山編**

時 間 午前10時30分～正午（受付：10時15分～）
集 合 場 所 船岡山公園グラウンド
申 込 期 間 11月5日（木）～11月24日（火）

● ● 両日程共通のご案内

申込み 電話又は区役所本庁舎1階13番窓口にて
定 員 各10名（先着順）
持ち物 手ぬぐい又はタオル、飲み物、マスク、動きやすい服装
*天候等により、中止となる場合があります（当日、午前9時時点で判断します。）。
問合せ先へご確認ください。
*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。

キタエちゃん☆体操ひろばも船岡山で実施するよ！詳細は4面へ！

実りの秋

小学3、4年生のお子さんがいるご家庭は必見！

北区の畑で野菜づくりを学ぶ！小学生のための京の食文化セミナー

古くから京の食文化を支えてきた地元の野菜。実際に畑を見学し、収穫体験することで、親子で楽しく野菜づくりへの理解を深めてみませんか♪

当日は

・畑見学と生産者の方から野菜の育て方などのお話
・食育指導員からおいしい冬野菜のお話
・ミニ収穫体験

11月28日（土）

時 間 午前10時～11時25分（受付：午前9時45分～）
*雨天中止
集 合 場 所 上庄田児童公園
申 込 期 間 10月21日（水）～11月6日（金）に、
電話又は区役所本庁舎1階13番窓口にて
対 象 北区在住の小学3～4年生とその保護者
定 員 10組20名（先着順）
持 ち 物 汚れてもよい服・靴、飲み物、マスク、
収穫した野菜を入れる袋
協 力 JA京都市大宮支部

野菜って、こうやって、作られているんだ…。



*野菜のイラストはイメージです。