



「健康長寿のまち・北区」
応援キャラクター
キタエちゃん



京都市北区役所
担当 健康福祉部健康長寿推進課
電話 075-432-1438

ヨガ教室

～ヨガと体操で健康な毎日を♪～

この度、北区在住の30～59歳の方を対象に、ヨガ教室、北区健康体操「キタエちゃん体操」、インターバル速歩の体験イベントを開催します。

体調や姿勢の改善・リラックス効果があると言われていたヨガや体操などをして、若い時期から健康習慣を身に付けましょう。ヨガ初心者の方も大歓迎！多くの方の御参加をお待ちしています！

1 日時

① 令和6年9月3日(火)、10日(火)

② 令和6年9月8日(日)、15日(日)

各日午前10時～11時

※①②は2日間の連続講座です。

※当日午前8時30分の時点で気象警報発令中の場合は中止します。

※体調不良の方は、御参加いただけません。

2 場所

① 3日(火)、10日(火)：大宮交通公園 杜の家

(〒603-8432 京都市北区大宮西脇台町 17-1)

② 8日(日)、15日(日)：北区役所本庁舎3階 第4・5会議室

(〒603-8511 京都市北区紫野東御所田町 33-1)

3 内容

(1) ヨガ体験

(2) Happy☆キタエちゃん体操

(3) インターバル速歩®

4 講師

川合 幸子氏 (ヨガ講師)

5 対象者

北区在住の30～59歳で、医師から運動制限をされていない方



6 定員

① ②各15名（多数抽選）

7 参加費

無料

8 持ち物等

手ぬぐいまたはタオル、水分・塩分補給できるもの、動きやすい服装

※ヨガマットは会場に準備しますが、お持ちのヨガマットやバスタオルを御持参いただいても構いません。

9 申込方法

令和6年7月22日（月）～8月9日（金）（受付時間：午前9時～午後5時）に電話または北区役所本庁舎（〒603-8511 京都市北区紫野東御所田町33-1）1階13番窓口または下記専用フォームからお申し込みください。



10 問合せ

北区役所 健康長寿推進課 健康長寿推進担当 TEL：075-432-1438
〒603-8511 京都市北区紫野東御所田町33-1

※ 北区オリジナル体操「Happy☆キタエちゃん体操」

・キタエちゃん体操（初級編）の動画はコチラ→



・キタエちゃん体操（中級編）の動画はコチラ→



・インターバル速歩の詳細はコチラ→



※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。