

<報道発表資料>

令和8年3月31日

京都市北区役所健康福祉部健康長寿推進課

「北区健康づくり学び講座」の開催

この度、北区役所では、「北区健康づくり学び講座」を開催しますのでお知らせします。1年間を通して、身体、こころ、フレイル予防等々、健康づくりについて学ぶ連続講座です。健康測定やインターバル速歩®体験、調理実習や認知症の講演会等、盛りだくさんです。

【開催概要】

● 日時・場所・内容



「健康長寿のまち・北区」
 応援キャラクター
 キタエちゃん

日時	場所	内容
6月9日(火) 14~16時	北区役所	じぶんを知ろう！健康づくり初めの1歩 ・自宅で継続できる運動習慣講座 (健康測定①)
7月14日(火) 14~16時	島津アリーナ 第2競技場	体験してみよう！インターバル速歩 知っていますか？健口づくり！
9月8日(火)、 9月9日(水) 10~12時30分	北区役所	つくって食べてからだを作ろう ・調理実習「カルシウムたっぷり献立」 ※参加費：500円
10月15日(木) 14~15時	北区役所	【関連講座】 ※鞍馬口医療センター主催<市民公開講座> ・「認知症について」
11月9日(月) 14~16時	京都市 北文化会館	【一般公開講座】 ※講座参加者以外の北区民も対象に開催予定。 「認知症の世界」って？ ・NHK Eテレで番組化された 書籍「認知症世界の歩き方」issue+design 講演会
12月15日(火) 14~16時	北区役所	プロに聞くフレイル予防 (健康測定②)
R9年1月19日(火) 15~17時	北区役所	ココロに効く生きがいづくり
R9年2月16日(火) 14~16時	北区役所	1年間の振り返り (健康測定③)

健康測定①②③は、骨密度、血管年齢、姿勢測定等を予定。

- 対象 北区内在住の18歳以上の方
北区健康づくりに興味のある方
原則年間通して参加できる方
- 定員 30名（多数の場合は抽選）
- 費用 無料 ※調理実習のみ500円
- 申込 令和8年4月15日（水）～令和8年5月22日（金）に、電話（受付時間：平日午前9時～午後5時）又は下記専用フォームからお申し込みください。
https://sc.city.kyoto.lg.jp/multiform/multiform.php?form_id=11243
- 主催 北区役所健康長寿推進課健康長寿推進担当
- 協力 団体等一覧（50音順）
issue+design
京都鞍馬口医療センター
京都産業大学
京都市域京都府地域リハビリテーション支援センター
京都市北区地域介護予防推進センター
京都市北歯科医師会



<インターバル速歩について>

「ゆっくり歩き」と「さっさか歩き(速歩)」を交互に繰り返す運動方法です。

さっさか歩きを1日合計15分、週4回以上を5か月間継続することで、筋力や持久力の向上、骨密度の増加や生活習慣病リスクの改善、睡眠の質の改善等の効果があるとともに、体力が10歳若返る結果があることが報告されています。

※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。

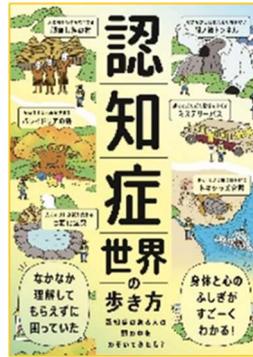


インターバル速歩の様子

< 「認知症世界の歩き方」講演会について >

NHKE テレでシリーズ番組化もされている「認知症世界の歩き方（著者：笈祐介氏、issue + design 代表）』は、認知症のある方ご本人約 100 名へのインタビューをもとに作られた、ご本人が経験する出来事を旅のスケッチと旅行記の形式としてまとめた書籍です。累計 20 万部を突破した書籍の世界観をもとにした、認知症について気軽に楽しく学べる講演会を開催します。

※学び講座申込者以外への一般公開も予定しています。



「認知症世界の歩き方」書籍ビジュアル

< キタエちゃんについて >

「健康長寿のまち・北区」の応援キャラクターとして、平成 29 年 5 月、北区の若手職員自らが描いたイラストから誕生。

北区では、“キタエちゃん”と一緒に、北区での健康づくりの取組を展開しています。



「健康長寿のまち・北区」

応援キャラクター

キタエちゃん

< お問い合わせ先 >

京都市北区役所健康長寿推進課健康長寿推進担当

電話：075-432-1438