

カラダとココロが元気になる!

6/9 (火) 14:00スタート!

# 北区健康づくり学び講座

あなたのヘルシーライフをアップデートしてみませんか! **全7回**

あなたの「健康」について  
様々な“プロ”から学ぶ連続講座です。

対象 | 区内在住18歳以上の方、健康づくりに興味のある方  
年間通して参加できる方  
定員 | 30名 (多数の場合抽選)

## じぶんを知ろう!

### 健康づくりの初めの一步



- ・ 自宅で継続できる運動習慣講座
- ・ 健康測定①

京都市域京都府地域リハビリテーション支援センター 作業療法士



日時 **6月9日 (火) 14時 ~ 16時**  
場所 北区役所 西庁舎 2階 講堂

## 体験してみよう! インターバル速歩 知ってますか? 健口づくり!



- ・ インターバル速歩®体験
- ・ お口の健康について

京都産業大学現代社会学部 濱野強教授  
京都市北区歯科医師会 歯科医師  
インターバル速歩マスター

※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商標登録です。

日時 **7月14日 (火) 14時 ~ 16時**  
場所 島津アリーナ

## つくって食べてからだを作ろう



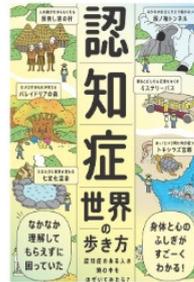
- ・ からだを支える骨の栄養
- ・ 調理実習
- 「カルシウムたっぷり献立」

※参加費: 500円

北区役所 管理栄養士

日時 **9月8日 (火)、9日 (水)**  
各日 **10時 ~ 12時半頃**  
場所 北区役所 西庁舎 2階 栄養実習室

## 認知症の世界って?



- ・ 「認知症世界の歩き方」  
講演会  
issue+design

NHK等の  
メディアで紹介!

日時 **11月9日 (月) 14時 ~ 16時**  
場所 北文化会館

## プロに聞くフレイル予防



- ・ フレイル予防について
- ・ 健康測定②

北区地域介護予防推進センター 他

日時 **12月15日 (火) 14時 ~ 16時**  
場所 北区役所 西庁舎 2階 講堂

## ココロに効く生きがいづくり



- ・ こころの健康について  
心の健康・生きがいづくり

四条烏丸駅前メンタルクリニック  
並河東明院長

日時 **令和9年1月19日 (火) 15時 ~ 17時**  
場所 北区役所 西庁舎 2階 講堂

## ふりかえりの健康測定

- ・ 健康づくりサポーターとは
- ・ 健康測定③

京都市域京都府地域リハビリテーション支援センター 作業療法士 他

日時 **令和9年2月16日 (火) 14時 ~ 16時**  
場所 北区役所 西庁舎 2階 講堂

## 参加方法

令和8年5月22日までに電話または  
二次元コード(HP)より  
お申込みください。

- 参加無料 (※調理実習をのぞく)
- 詳細は区HPでもご確認いただけます。
- 問い合わせ・申込み

北区役所健康長寿推進課 075-432-1438



発行: 令和8年4月 / 北区役所健康長寿推進課  
京都市印刷物 第080497号

