



いきいき 北区 4 2026 15

市民しんぶん 北区版

北区ホームページ
https://www.city.kyoto.lg.jp/kita/

北区ニュースや地域のお祭り・イベント情報などをお届け!
友だち登録はこちら↓

京都市北区公式 LINE 友だち募集中!

※LINE アプリをお持ちでない方は、無料配信される iOS 用または Android 用アプリのダウンロードが必要です。

カラダとココロが元気になる☆ あなたのヘルシーライフをアップデート! 北区健康づくり学び講座

どんな講座なの?

- 1年間を通して、健康づくり、ココロの健康等について学ぶ連続講座です。
- ◆期間中3回の健康測定で、カラダの変化を実感できる!
- ◆誰もが気になる!「認知症」についても楽しく学べる!
- ◆連続講座で「仲間づくり」も!「生きがいづくり」も!
- ◆全回受講した方には健康づくりに役立つオリジナルグッズをプレゼント!

対象は?

対象 区内在住の18歳以上の方、北区での健康づくりに興味のある方
定員 30名※申込多数の場合は抽選

講座日程(全7回)は?

※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。

日時	会場	内容
① 6月9日(火) 14時~16時	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(骨密度・血管年齢・姿勢測定等)
② 7月14日(火) 14時~16時	島津アリーナ	「体験してみよう!インターバル速歩®」 知っていますか?健康づくり!
③ 9月8日(火) または9日(水) 14時~16時	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)
④ 11月9日(月) 14時~16時	北文化会館	「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』の世界観を基にした講演会 (関連講座) ●鞍馬ロ医療センター市民公開講座● 「認知症について」の講座を区役所で開催予定!(10月15日(木))
⑤ 12月15日(火) 14時~16時	区役所	「プロに聞くフレイル予防」 ★健康測定②
⑥ 1月19日(火) 15時~17時	区役所	「ココロに効く生きがいづくり」 こころの健康について
⑦ 2月16日(火) 14時~16時	区役所	「1年間をふりかえる」 ★健康測定③

※④は、一般公開を予定。

申込みは?

申込期間 4月15日(水)~5月22日(金)
申込方法 電話または右の二次元コードから

問合せ 健康長寿推進担当 ☎ 432-1438

詳細・申込はこちら↓



要申込

③のみ有料

「健康長寿のまち・北区」
応援キャラクター
キタエちゃん



Happy☆にキタエたい方、大募集!
お友達と一緒に申し込みます!



春の陽気を感じながら、 楽しく身体を動かしませんか?

申込不要

無料

①キタエちゃん体操☆ひろば

日時 4月27日(月)10時~11時
会場 区役所 3階 大会議室
※4月から開催場所が区役所になります。
内容 Happy☆キタエちゃん体操、ストレッチ



キタエちゃん体操
(中級編)↑

②インターバル速歩☆ひろば

日時 5月11日(月)10時~11時
会場 北大路橋西詰北側
内容 「インターバル速歩®」の実施
※当日9時の時点で雨天、気象警報発令の場合や
グラウンド等の状態が悪い場合は中止します。



インターバル速歩
の詳細↑

[①・②共通]

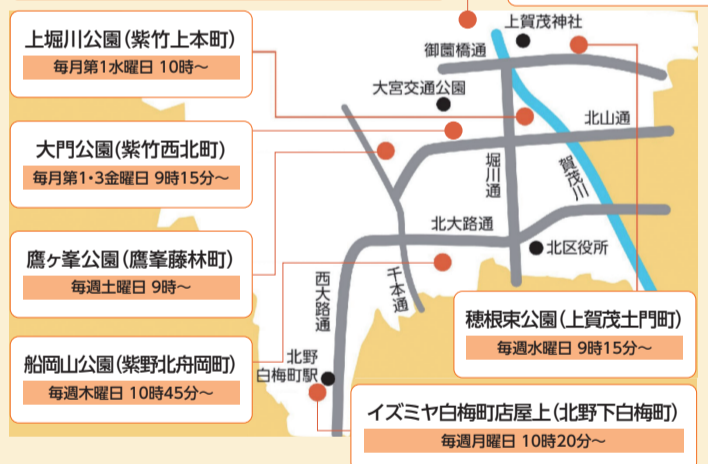
対象 医師から運動制限をされていない方
持ち物等 手ぬぐいまたはタオル、
水分補給できるもの、
動きやすい服装

講座とあわせて
参加しよう☆



地域の公園等でも、インターバル速歩や
キタエちゃん体操を行っています!

山ノ森公園(西賀茂山ノ森町)
毎月第1火曜日10時30分~



新任のご挨拶



北区長
しまむら ひろたけ
志摩 裕丈

この度、北区長に就任しました志摩 裕丈でございます。
北区は、豊かな自然と歴史・文化遺産に恵まれ、人と人との“つながり”を大事にされてきた、和やかで温かい地域だと感じています。
昨年、区制70周年という節目を迎え、多くの皆様に、多大なるご支援・ご協力を賜り、誠にありがとうございました。
次なる80周年に向けて、誰もがいきいきと健やかに、また安心・安全に住み続けられるまち、そして、誰からも愛されるまちを目指し、
北区のまちづくりに、全力で取り組んでまいります。
皆様のご支援、ご協力をお願い申し上げます。