

みなみ～ず 公園等定例体操

みんなで元気になろう!!



内容 約1時間の音楽に合わせた体操やウォーキング等(③④の公園は約30分)
対象 どなたでもご参加いただけます(自由参加・無料)
※タオルや飲み物をご持参の上、動きやすい服装でご参加ください。

①久世西
老人福祉センター(2階)
第1水曜日午後1時30分から

②久世橋公園
第4金曜日
10時から

③竹尻公園
第1金曜日
10時から

④山ノ本公園
現在は
実施していません



⑤京都市南
老人福祉センター
第3火曜日10時から

⑥琵琶塚公園
第2・4火曜日
10時から

⑦南区役所 別館
1階エントランスホール
第2月曜日10時から

⑧明田公園
第2木曜日
10時から

※体操の詳細については裏面をご覧ください。

※体調管理にご注意ください。

また、ケガや事故、荷物の盗難・破損等については責任を負いかねますのでご了承下さい。

※祝日はお休みです。

主催：南区健康づくりサポーター 健康チャレンジャーみなみ～ず
後援：南区役所保健福祉センター 健康長寿推進課 健康長寿推進担当
(075)681-3573

体操開催場所のご案内

開催日は赤いのぼり旗を目印にお越しください。

屋内
祝日休み

① 久世西老人福祉センター (久世中久世町)

アクセス

- 市バス 42 南1 特南1
「中久世1丁目」徒歩5分

※上履きをご持参ください。

雨天
中止
祝日休み

② 久世橋公園(吉祥院石原上川原町)

アクセス

- 市バス 13 特13 臨13 78 84
「吉祥院長田町」徒歩すぐ

※桂川ハイツ1号館が目印です。

※終了後に希望者を募り、約1時間のウォーキングをしています。

雨天
中止
祝日休み

③ 竹尻公園(吉祥院菅原町)

アクセス

- 市バス 42 43
「吉祥院高畑町」徒歩5分

※青い空保育園に隣接しており、園児と一緒に体操をしています。

※1月・8月は、お休みや日程を変更することがあります。

雨天
中止
祝日休み

④ 山ノ本公園(上烏羽山ノ本町)

現在は

実施していません

屋内
祝日休み

⑤ 京都市南老人福祉センター (吉祥院西定成町)

アクセス

- 市バス 43 78 202 208
「西大路九条」徒歩4分
- JR「西大路」徒歩10分

※上履きをご持参ください。

雨天
中止
祝日休み

⑥ 琵琶塚公園(唐橋南琵琶町)

アクセス

- 市バス 78 202 208
「九条七本松」徒歩4分

屋内
祝日休み

⑦ 南区役所 別館(西九条南田町) 1階 エントランスホール

アクセス

- 近鉄東寺駅 徒歩8分
- 市バス 16 19 42
「南区総合庁舎前」徒歩すぐ
- 市バス 16 18 19 42 202 208
「東寺南門前」徒歩3分

雨天時
屋内
祝日休み

⑧ 明田公園(東九条南烏丸町)

アクセス

- 市バス 16 71 202 207 208
「大石橋」徒歩5分
- 地下鉄烏丸線「九条駅」徒歩5分

※雨天時は元東和小学校北校舎多目的ホールで行っています。

※雨天時のみ上履きをご持参ください。



南区内の施設やイベント等での出前体操も承っています。
お気軽にご相談ください。