

<報道発表資料>

令和7年10月30日

京都市南区役所健康長寿推進課健康長寿推進担当

南区 元気いっぱいプロジェクト 出張体操教室参加者募集

第8回 今日から実践！歩き方美人

第9回 みんなで楽しく！おくちの体操会と健康（口）のヒケツ講座

今年度、南区制70周年・イオンモール KYOTO 開業15周年を記念し、毎月健康教室を開催します。第8回は、健康運動指導士・山本孝先生による「歩き方」について学ぶ教室です。第9回は、南歯科医師会・和田智仁先生によるお口の体操会と講話です。どなたでも気軽にご参加いただける教室です。



<事業概要>

● 日時

第8回令和7年11月26日(水) 午前10時30分～11時30分(受付:午前10時)

第9回令和7年12月3日(水) 午前10時30分～11時30分(受付:午前10時)

● 場所 イオンモール KYOTO Sakura 館4階 Koto ホール

● 対象 どなたでも

● 定員 50名(先着順)

● 参加費 無料

● 申込 不要

● 主催 京都市南区役所保健福祉センター / イオンモール KYOTO

<講師について>

●健康運動指導士 山本 孝先生

フィットネス企画 Q 代表。

「気楽に楽しく健やかに」をモットーに、京都を拠点として自治体・地域・企業・病院・介護施設・学校など幅広い分野で健康づくりに携われ、世代や立場を問わず、一人ひとりの生活に寄り添った実践的な健康支援を展開されています。また、NPO 法人 Salut 理事長として就労継続支援 B 型事業所「サリュ」を運営し、障がいのある方の社会参加支援にも取り組まれています。

●南歯科医師会 和田 智仁 先生

南区 徳地歯科医院の副院長。

日本摂食嚥下リハビリテーション学会、日本静脈経腸栄養学会、日本口腔ケア学会、日本障害者歯科学会にも所属。いつまでもお口で食べる喜びを支えるため、0 歳から高齢者までライフステージに合わせた地域歯科医療を提供されています。

<お問合せ先>

京都市南区役所 健康長寿推進課 健康長寿推進担当

電話：0 7 5 - 6 8 1 - 3 5 7 3



みんなで繋ぐ、未来のみなみ

南区制 70 周年

×

イオンモール KYOTO 開業15周年記念

南区 元気いっぱい プロジェクト

第8回

今日から実践！
歩き方美人

講師：健康運動指導士 山本 孝先生

11.26 水

第9回

みんなで楽しく！
おくちの体操会と
健康(口)のヒケツ講座

講師：南歯科医師会 和田 智仁先生

12.3 水

時間：10:30-11:30 受付開始 10:00

会場：イオンモール KYOTO
Sakura館 4階 Kotoホール

対象：どなたでも参加可 定員：50名さま 参加費：無料

お問合せ：TEL 075-681-3573 京都市南区役所保健福祉センター 健康長寿推進担当

主催 / 京都市南区役所保健福祉センター / イオンモール KYOTO

AEON MALL
イオンモール Kyoto