

<報道発表資料>

令和8年2月27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」

第12回 さすってほぐして整えエクサ～動きやすい体づくり～



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ています。

第12回は、健康運動指導士・リラクゼーションセラピストの山川直美先生にお越しいただき、エクササイズを行います。自分の体の色々な場所をほぐすことで、リラックス効果が高まり、心身の安定・ストレス軽減につながります。

<事業概要>

- 内容  
「さすってほぐして整えエクサ～動きやすい体づくり～」
- 日時  
令和8年3月24日(火) 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1階 センターコート
- 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>

・山川 直美先生

日本体育大学卒業。高校生からウエイトリフティングを始め、第1回～第5回世界選手権出場。第11回北京アジア大会出場。

健康に関わる仕事に就きたいという思いから、健康運動指導士を取得し、運動療法や高齢者対象の介護予防事業に努めている。また、リラクゼーションセラピストとして、コンディションを整え、動きやすい体づくり“心も身体もキレイに健康に歳を重ねるお手伝い”をコンセプトに活動中。

<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：075-681-3573