

<報道発表資料>

令和 8 年 7 月 3 1 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 1 5 回 肩こり解消！タオルで簡単ストレッチ

令和 7 年度から「南区元気いっぱいプロジェクト」として、運動をメインとした健康教室を開始しました。今年度は隔月で開催し、引き続き参加者の皆様の健康づくりに努めます。

第 1 5 回は、京都市南区地域介護予防推進センターにお越しいただきます。

<事業概要>

- 内容
「肩こり解消！タオルで簡単ストレッチ」
- 日時
令和 8 年 9 月 3 日（木） 午前 1 0 時 3 0 分～午前 1 1 時 3 0 分（受付:午前 1 0 時）
- 場所 イオンモール KYOTO Sakura 館 4 階 Koto ホール
(〒6 0 1 - 8 4 1 7 京都市南区西九条鳥居口町 1)
- 対象 どなたでも
- 定員 5 0 名
- 予約 令和 8 年 8 月 2 0 日（木）～ 電話・窓口予約開始、予約優先
(定員に達し次第、予約終了。定員に満たない場合は当日参加可。)
- 参加費 無料
- 持ち物 タオル、飲み物（運動しやすい服装でお越しください。)

<地域介護予防推進センターとは>

高齢者の皆様が、介護を必要とせずいつまでも元気に暮らせるよう、地域における介護予防の拠点として、京都市が市内 12 箇所で委託運営している機関です。地域の身近な会場で専門のスタッフの指導による介護予防プログラムを提供するほか、介護予防に関する普及啓発や、地域での自主的な介護予防に関する活動の支援をしています。

<お問合せ・予約先>

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