



あなたもみなみ～ずになって

健康づくりはじめませんか？

みなみ健康
チャレンジ
スタンプラリー



対象イベント



自分も、

地域も、
もっと健康に！

9月15日（火）～
電話または窓口にて
申込開始！（先着10名）

- ✓ ちょっと身体を動かしたい！
- ✓ 何か健康づくりを始めたい！
- ✓ 地域の取り組みに参加したい！
- ✓ 仲間を増やしたい！

令和8年度 南区健康づくりサポーター

参加無料

18歳以上の
南区民対象

※運動制限がない方

養成講座【全2回】

健康づくりサポーターとは、保健福祉センターと一緒に地域で健康づくりを広め、
みんながいきいきと暮らせるまちづくりを目指すボランティアです！

1日目

10月29日（木）

14:00～15:30

（受付 13:45～）

場所：南区役所 別館1階 講堂

- ・講話「健康づくりサポーターってなに？」
- ・運動「運動習慣をつけて自分も地域も健康に！」
- ・交流会「教えて！みなみ～ずさん」

2日目

11月9日（月）

10:00～11:00

（受付 9:50～）

場所：南区役所 別館1階 ロビー

- ・体操「みなみ～ずの体操を体験しよう！」
- ・健康づくりサポーター認定証授与

※両日ともに動きやすい服装と靴で、タオル・飲み物をご持参ください。

南区役所 健康長寿推進課
健康長寿推進担当（3階36番窓口）



075-681-3573

（受付時間 平日9:00～17:00）



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



発行／令和8年9月 南区役所健康長寿推進課
京都市印刷物 第081497号