

<報道発表資料>

令和 8 年 9 月 3 0 日

京都市南区役所健康長寿推進課健康長寿推進担当

「みなみぐるりんせんぽウォーキング」

京都市では、人生 100 年時代を見据え、健康寿命の延伸に向けた取り組みとして「歩く」をテーマに市民ぐるみの運動を進めています。現状よりも 1 日の歩数を 1,000 歩増やす「プラスせんぽ」の取組として、南区ではウォーキング教室を実施し、区民の健康意識の向上と生活習慣病予防を図ります。

<事業概要>

日時 ①令和 8 年 11 月 27 日（金）午後 1 時 30 分～午後 3 時（受付:午後 1 時 15 分）

②令和 8 年 12 月 11 日（金）午後 1 時 30 分～午後 3 時（受付:午後 1 時 15 分）

● 場所 南区役所 別館ホール

（〒601-8511 京都市南区西九条南田町1の2）

● 内容 ①骨密度測定、ウォーキングのポイント説明

②ウォーキング（南区役所から東寺を通過して唐橋西寺公園まで）

※雨天時は室内で運動

● 対象 南区民（両日参加できる方が優先）

● 定員 15 名

● 申込 令和 8 年 10 月 20 日（火）～令和 8 年 11 月 26 日（木）

電話・窓口で申込。定員に達し次第受付終了

● 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。）

<講師>

・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られ、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。

<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

(〒601-8511 京都市南区西九条南田町1の3)

電話：075-681-3573