

女性の健康講座 全3回シリーズ

糖尿病は、自覚症状が少なく、治療しないと全身に合併症と呼ばれる病気を引き起こす生活習慣病の一つです。いつまでも健康で美しく輝き続けるために、糖尿病について一緒に楽しく学びませんか？

中京区制
90周年
記念

今年のテーマは**糖尿病**！
京からはんなり健康長寿

第1回 女性のための健康チェック～体内年齢はいくつ？(測定会)

血管年齢や骨密度測定、口腔機能チェック等を実施！自分のからだについて知るきっかけにしてみませんか？

日時 8月6日(火) 14時～15時半(受付は13時半～)

場所 区役所4階 第1会議室

※骨密度測定は素足で行います。素足になりやすい服装でお越しください。

第2回 血糖値について知ろう！(勉強会)

講師 「御所南 はらしまクリニック」原島伸一院長

日時 8月28日(水) 14時～15時半(受付は13時半～)

場所 区役所4階 第1会議室

対象者 区内在住の20歳以上の女性の方

定員 各回先着40名

※可能な限り3回継続してお越しください。

※各回先着6名まで保育あり(対象は生後6か月～就学前までの乳幼児)。

予約時にその旨をお伝えください。

参加費 無料

申込み 7月16日(火) から各回実施の1週間前までに電話又は1階⑥窓口にて。

●第3回は①10月11日(金)(保育なし)②10月25日(金)(保育あり)午前中、クッキングを実施する予定です(①または②どちらかにご参加ください)。

健康講座全3回に

参加いただいた方には、

「健康長寿のまち・中京」の

オリジナルグッズをプレゼント！

申込み・問合せ

健康長寿推進課 健康長寿推進担当

(☎812-2544)

中京区社会福祉協議会

☎822-1011、FAX 822-1829、
Eメール: fukusi06@mediawars.ne.jp
HP: https://nakagyo-syakyō-kyoto.jp/

活動名	日時	場所	対象	定員	参加費	申込み
中京区地域支え合い活動入門講座 ご自身の力を活かしたい方、これからボランティアを始めたい方など、地域の支え手として活躍いただける方を対象に「地域支え合い活動入門講座」を実施します。	8月29日(木) 14時～16時	京都市中京区老人福祉センター集会所	区内での活動についてご紹介いたします。皆さまのご参加をお待ちしています。	先着30名	無料	7月15日(月)～8月26日(月)に電話、FAX、Eメールにて。
中京区「手話教室」 講演や実技等を行います。一緒に手話を学んでみませんか？	8月3日、10日、24日、31日 (全4回 いずれも土曜日) 10時～12時	中京区地域福祉センター(元教業小学校)	・手話の学習経験のない方 ・原則、全4回に参加できる方	30名(応募多数の場合、選考後、決定者に通知します)	無料	7月26日(金)までに電話、FAX、Eメール、ホームページにて。

体力測定してみませんか？

ご自身の体力を知り、いきいきとした生活につなげましょう！

全6種目！筋力・柔軟性・バランス能力等を測定します。

日時 8月5日(月)

①13時半～14時半 又は ②14時45分～15時45分

※各回開始の10分前にお越しください。

場所 区役所4階

対象 区内在住の65歳以上の方

持ち物 飲み物

※動きやすい服装・靴でお越しください。

参加費 無料

申込み 不要

問合せ 中京区地域介護予防推進センター

(☎801-0300)



京都市からの避難情報の発令にご注意ください

中京区では、大雨による洪水により大きな被害が想定される2つの河川【鴨川】と【天神川(紙屋川)】の水位や流量及び雨量の状況等を確認し、必要に応じて避難情報を発令します。

避難情報は、災害の緊急度に応じて発令します。

(警戒レベル3)

避難準備・
高齢者等避難開始

避難の準備をしてください
(避難に時間のかかる方は、早めに避難を開始してください)。

(警戒レベル4)

避難勧告

避難を開始してください。

(警戒レベル4)

避難指示
(緊急)

ただちに避難を開始してください。

ご自宅の浸水想定を水害ハザードマップで確認してみましょう！

お住まいの地域に避難情報が発令された場合は、速やかに必要な避難行動を実施してください！

問合せ 総務・防災担当(☎812-2421)



京都市 防災マップ 検索

ベビサポからのお知らせ

毎週木曜開催！@区役所 10時～11時半頃

乳幼児親子で楽しむイベントを開催中！

NAKAGYO
Baby's Support Market

予約不要 無料

8月

- 1日 **親子で乗り切る大地震！**
今後も続く地震災害への対応を色々な場面でご考えよう！
- 8日 **0歳から始めるおちんちんケア！**
泌尿器科の先生も推奨するおちんちんケアを0歳から始めましょう！
- 15日 **お休みです。**
- 22日 **ベビすくおやこクラブ！**
ママのボディーケアやセルフ身体計測、抱っこひも診断などを行います！
※10時～10時25分は身体計測器をご自由にお使いいただけます。それ以降は、プログラムで使用します。ご了承ください。
※子どもグッズ交換会も同時開催！夏物衣類・行楽グッズ(レジャーシート・外遊びおもちゃなど)をお持ちください！
- 29日 **0歳ルーム！** ※0歳児親子限定です。
保育士さんとお話できます♪

問合せ 総務・防災担当(☎812-2421)

区民公開講座

いざというときは「かかりつけ医」！「かかりつけ医」の大切さを知ろう

内容 日頃から健康管理、身体のことを相談できる地域のかかりつけ医をお持ちですか？かかりつけ医と病院の役割を学びましょう。

講師 肥後直子氏
(京都府立医科大学 附属病院 看護師)

・角水正道氏
(角水医院 院長)

日時 7月27日(土)
14時～16時

場所 京都府医師会館 3階30会議室

対象 市内在住の方

参加費 無料

申込み 不要

問合せ 京都市中京区在宅医療・介護連携支援センター
(☎841-6655、FAX 841-6644)