

オンライン

女性の健康講座 全3回シリーズ 京からはんなり健康長寿♪ 第1回<糖尿病予防 家庭生活編>

要事前
申込 無料

外出の自粛が続き、屋内で過ごす時間が長くなりました。活動量の低下、日々のストレス、受診を控えるなど、気づかないうちに身体の変化が起きているかもしれません!

こんな時こそお家でできる健康づくりに取り組んでみませんか?

毎年好評をいただいている女性の健康教室、今年にはオンラインで開催します。オンライン環境が難しい方は会場での同時視聴も予定しています。ぜひご参加ください★



第1回「今からできる! 毎日の暮らしにとりいれる予防のヒント」

日時 8月27日(金) 10時~11時

内容 ①管理栄養士による「少量調味料でラクラクおいしく減「塩・糖・脂」

摂りたい栄養素と控えたい成分、どうすればバランスよく食べることができるの? 身近な調理法をもとにご紹介します。

②歯科衛生士による「糖尿病と歯周病の意外な関係」

歯周病予防のためのケアのポイントやご自宅でできるお口の体操等をご紹介します。

対象 区内在住の20歳以上の女性
定員 会場参加の場合は20名(先着順)

視聴会場 区役所4階 第1研修室

申込方法 8月13日(金)までに中京区役所ホームページ、電話または区役所1階6番窓口にて

第2回目は9月に「糖尿病予防 正しい知識編(医師)」、第3回目は10月に「糖尿病予防 運動実技編(健康運動指導士)」を開催予定

問合せ 健康長寿推進課 健康長寿推進担当(☎812-2544)



毎週木曜日 10時~(1時間程度)

要事前
申込 無料

オンラインベビサポ広場

内容 ▼8月5日: ママのリフレッシュタイム

育児に関する喜びやお悩みの共有など...先生のアドバイスやレッスンを楽しめます。体を動かしながら、心も軽くなっていただけたら嬉しいです♪

▼8月26日: あかちゃんとのふれあい遊び

ベビーマッサージやベビーヨガなど、赤ちゃんとのふれあいながら遊ぶ方法を紹介します。おうち遊びや赤ちゃんとのコミュニケーションに最適です! コミュニケーションを取りながら心身の発達を促せる充実のおやこ時間になりますように♪

※8月12日、19日はお休みです。



参加方法

1. 事前に右記の申込フォームから申込みをお願いします。
2. あらかじめZoomアプリをスマートフォンやPCにダウンロードしてください。
3. 当日、時間になりましたら、開催前にメールにて区役所から送られてきた参加URLとID・パスコードを入力すると、参加いただけます。



問合せ 企画担当(☎812-2421)

「ガラスペイントアート」のご案内

ガラス専用の絵の具を使って、好きな絵や模様を描いてみませんか?

スタンドグラスのような仕上がりになります★

一緒にオリジナルの作品を楽しく作り上げましょう!

要事前
申込 無料

日時 8月24日(火)

①13時半~14時半、②14時45分~15時45分

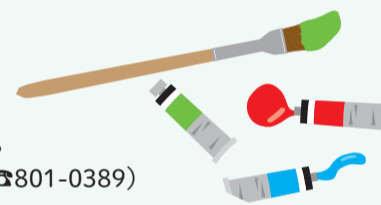
場所 区役所4階 第1研修室

定員 各10名

対象 区内在住の65歳以上の方

申込方法 8月6日(金)17時までに電話にて
※決定者には決定通知を送付します。

問合せ 中京区地域介護予防推進センター (☎801-0389)



中京区社会福祉協議会

TEL: 822-1011 FAX: 822-1829

はじめての手話教室~今だからこそ、手話で話してみませんか~

コロナ禍でコミュニケーションの機会が減っている今だからこそ、声以外のコミュニケーションがあることを実感してみませんか?

要事前
申込 無料

日常でよく使う手話を学んで、聴覚に障がいがある方々と交流しましょう。

日時 8月7日、21日、28日(いずれも土曜日) 10時~12時

場所 中京区社会福祉協議会/中京区地域福祉センター 2階会議室

対象 原則手話がはじめての方および3回の講座に参加できる方

定員 15名(応募者多数の場合、手話経験のない方優先)

申込方法 7月30日(金)までに電話、メール、ホームページにて

メールアドレス: fukusi06@mediawars.ne.jp

ホームページ: https://nakagyo-syakyo-kyoto.jp/

詳しい内容は [中京区社会福祉協議会](#) 検索



朱雀第一学区の 自治会館の 建て替え工事が 始まりました!

朱雀第一学区の自治会館は老朽化に伴い解体され、学区の皆さまをはじめ、多くの方々のご協力を得て、現在地で建て替えられます。新たな自治会館には、消防分団詰所のほか、これまで学区内になかった学童クラブが併設され、鉄骨造3階建ての建物になります。令和3年12月に完成する予定です。



着工前と現在の工事の様子

中止・延期になる場合があります。詳しくは問合せ先にご確認ください。