

イベント・講座等の参加方法について

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. オンライン参加の場合は、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。当日、時間になりましたら、開催前に区役所から通知された参加URLとID・パスコードを入力すると、参加いただけます。



中京区 申込フォーム 検索

毎週木曜日 10時～(1時間程度) **オンラインベビサポ広場**

- 内容 ▼10月14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♪
- ▼10月21日：親子でリズム！ part2 by 足立病院マミーズスクエア
ピアノの音に合わせて、手遊び、ふれあい遊び、楽器遊びなど親子で簡単なリズム遊びを通して音感やリズム感を楽しみましょう♪
(おすわりができるお子さんから2歳頃までを対象とした内容です)
- ▼10月28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♪

※10月7日はお休みです。
申込方法 2面左上部をご覧ください。 問合せ 企画担当(☎812-2421)

要事前 申込 無料

コロナ禍でも自分の脚で歩き続けるために
～ロコモ予防講演会～

要事前 申込 無料

「健康長寿のまち・中京」を目指して、身体を動かすことの大切さや健康長寿との関係など、ロコモティブシンドローム*予防をテーマに講演会を開催します(オンラインも同時開催!緊急事態宣言発出中はオンラインのみ)。
*骨や筋肉など運動器が衰えている、または衰え始めている状態

- 内容 ロコモ予防についての講話
講師 同志社大学スポーツ健康科学部 石井 好二郎 教授
日時 10月13日(水) 14時～15時半(受付13時45分～)
集合場所 区役所4階
※当日、会場(中京消防署4階 講堂)へご案内します。
対象 区内在住の20歳以上の方
定員 会場参加の場合は40名(先着順)
申込方法 9月30日(木)までに中京区役所ホームページ(2面左上部参照)、電話または区役所1階6番窓口にて
問合せ 健康長寿推進課 健康長寿推進担当(☎812-2544)



健康づくりウォークラリー2021
～フレイルを予防しよう～

要事前 申込 無料

京都三条会商店街でチェックポイントを回りながら、楽しくお店巡り、ウォーキングをしませんか?体操も実施しています。楽しみながら身体を動かすことで、フレイル*を予防しましょう。ぜひご参加ください!

ゴールにて記念品をお渡しします!

※加齢により心身の機能が低下した状態

- 日時 10月15日(金)
(1部)10時～(2部)11時～
(3部)14時～(4部)15時～

※荒天の場合は中止となる可能性があります。

- 集合場所 区役所1階 ロビー
対象 区内在住の運動制限のない65歳以上の方
定員 各回25名 ※当選者のみ決定通知を送付
持ち物 動きやすい服装、飲み物
※感染予防のためマスク着用をお願いします。当日、受付にて検温を実施します。
申込方法 9月21日(火)までに電話にて
問合せ

約1.4kmのウォーキングです!



女性の健康講座 全3回シリーズ **京からはんまり健康長寿♪**
第3回<糖尿病予防 運動実技編>

要事前 申込 無料

第3回は運動編!運動は、高血糖の改善や合併症の予防につながります。楽しく体を動かしながら糖尿病予防の知識を身につけましょう!
今年はオンラインで開催します(オンラインでの参加が難しい方向向けに会場での同時視聴も予定。緊急事態宣言発出中はオンラインのみ)。

第3回「日常生活の健康効果を再発見！」

- 内容 日常生活の中でもできる運動について
講師 フィットネス企画Q 山本 孝 健康運動指導士
日時 10月6日(水) 10時～11時20分(受付9時半～)
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2階 健康指導室
申込方法 9月30日(木)までに中京区役所ホームページ(2面左上部参照)、電話または区役所1階6番窓口にて

問合せ 健康長寿推進課 健康長寿推進担当(☎812-2544)



新企画! みんなでアクション!
中京区基本計画の推進に向けて

第1弾!

戦略2 だれもが互いに認め合い、支え合えるコミュニティづくり編

新たな中京区のまちづくりの指針「第3期中京区基本計画」の目標実現には一人ひとりの取組の積み重ねが欠かせません。このコーナーでは、計画に登場する「7つの戦略」を題材に、普段の生活のなかで実践できる「アクション」を考えていきます。

今月号は動物愛護週間にちなみ、戦略2の②「人権文化の息づくまちづくり」から、人と動物との共生について考えます。

問合せ 基本計画に関して 企画担当(☎812-2421)
動物愛護に関して 医療衛生センター 中部方面担当(☎746-7212)

9月20日から26日は動物愛護週間

～動物愛護やペットの正しい飼い方について関心と理解を深める～
近年、動物の遺棄や虐待、不適切な動物の飼い方、無責任な動物への給餌などが社会問題となっています。人と動物の共生のために、私たちは何ができるのでしょうか?

- 動物を思いやりましょう。
- 動物のことを学びましょう。
- 動物との正しい関わりを考えましょう。
- 動物との絆を最後まで大切にしましょう。
- 人にも動物にも心地よいまちをつくりましょう。



「京都動物愛護センター」
マスコットキャラクター
京(きょう)ちゃん 都(みやこ)ちゃん

詳しくはこちらをみてね!



★京都市では日本の自治体で初めて「京都動物愛護憲章」を2014年に制定するなど「人と動物が共生できるうるおいのある豊かな社会」の実現を目指しています。

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。