

中京保健協議会連合会、京都看護大学との連携事業

## 京からはんなり・健康長寿フォーラム

～フットケアで高めよう 健康は足の指から～

内容 ①講話 「フットエイジング 足の健康プロジェクト!  
いつまでも自分の足で歩くために」  
足趾力測定

②運動 「たくさん歩けばいいわけじゃない?!  
伝授! 正しい足のつかい方」

講師 ①京都看護大学 宇多 雅 講師  
②フィットネス企画Q 山本 孝 健康運動指導士

日時 12月10日(金) 13時半～16時(受付13時15分～)

場所 区役所4階 第1会議室

対象 区内在住の運動制限のない20歳以上の方

持ち物 運動しやすい服装、飲み物、タオル、マスク  
※足趾力は裸足で計測します

申込方法 11月17日(水)～30日(火) までに電話、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)

先着  
20名

無料



要事前  
申込 無料



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 ▼12月9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♪

▼12月16日: 災害時、乳幼児と避難するために

避難の流れや避難所での過ごし方、災害に備えて必要最低限、用意して  
おくものなど、災害時や事前にすべき行動を、中京消防署のママさん消防  
士がお伝えします!

▼12月23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ヨーガなど、赤ちゃんと  
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♪

※12月2日、30日はお休みです。

申込方法 2面右下部をご覧ください。  
問合せ 企画担当(☎812-2421)



事前質問を  
大募集中!

## 中京区社会福祉協議会

☎ 822-1011 FAX 822-1829  
E-Mail fukusi06@mediawars.ne.jp

### 中京区地域支え合い活動入門講座

～考えてみようコロナ禍でもできる地域の支え合い～

ご自身の力を住民どうしの「支え合い」に活かしてみたい、何かボランティ  
アを始めてみたい方を対象に「地域支え合い活動入門講座」を開催します。

高齢者の生活支援やボランティアに関すること、活動を始めるために役立つ  
情報など、皆さんと一緒にコロナ禍でもできる地域の支え合い活動について考  
えます。受講をお待ちしています!

日時 11月27日(土) 14時～15時45分  
場所 ウィングス京都2階 会議室4・5・6  
申込方法 11月23日(火・祝) までに電話、  
FAX、メール、窓口にて

先着  
15名 無料

中京区社会福祉協議会 検索

オンラインでも  
同時開催!!

## 健康運動教室

～おうち時間で楽しく♪免疫力アップ!～

空気が乾燥し、気温が下がるこれからの季節は、感染症が流行りやすい時期…。  
口からの感染症予防や、家庭でできる運動について学び、感染症にかからない身体  
づくりを目指しましょう!

内容 ①「お口は万病の元! 口からはじまる感染症予防」  
②「感染症に負けない! 家トレで丈夫な身体づくり」

講師 ①区役所 歯科衛生士  
②フィットネス企画Q 山本 孝 健康運動指導士

日時 12月13日(月) 14時～15時半(受付13時半～)

場所 区役所4階 第1研修室

対象 区内在住の運動制限のない20歳以上の方

定員 会場参加の場合は15名(先着順)

申込方法 11月17日(水)～30日(火) までに区役所ホームページ(2面右下部参照)、  
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)

要事前  
申込 無料



## 京都ホンデリング ～本でひろがる支援の輪～

不要となった書籍 (ISBNのある平成23年以降に出版されたもの)などを寄贈  
していただき、その売上代金を犯罪被害にあわれた方々の支援に活用します。

期間 11月25日(木)～12月1日(水)  
窓口 区役所1階 区民ホール、消費生活総合センター、ウィングス京都等  
※窓口によって実施日、受付時間が異なりますので、お問合せください。  
問合せ くらし安全推進課(☎222-3193)

## 移動式拠点回収を実施します!

リサイクル可能な「資源物」と捨て方が難しい「有害  
・危険ごみ」を、まち美化事務所が地域の身近な場所に  
出向いて回収します!

日時・場所

12月11日(土)	9時～11時	木屋町警備派出所横(立誠学区)
	13時～15時	竹間公園(竹間学区)

詳細は、まち美化事務所やエコまちステーションにあるチラシ、  
またはホームページをご覧ください。

問合せ 東部まち美化事務所(☎722-4345) 移動式拠点回収 検索  
中京エコまちステーション(☎366-0180)

## チェアバレエ・エクササイズ

椅子に座ったままバレエ気分が味わえる  
「チェアバレエ・エクササイズ」。

クラシック音楽に合わせ優雅な気分で身体を  
動かしましょう♪

日時 12月2日・16日(木) <全2回シリーズ>  
①13時半～14時半 ②14時45分～15時45分

場所 銅駝会館

対象 区内在住の運動制限のない65歳以上の方

定員 各8名 ※当選者のみ決定通知送付

申込方法 11月22日(月) 12時までに電話にて

問合せ 中京区地域介護予防推進センター (☎801-0389)

要事前  
申込 無料



\*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

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。