

## みつばち健康応援隊 メンバー大募集 養成講座のご案内

**無料**  
**先着10名**

みつばち健康応援隊とは、健康づくりの担い手として保健福祉センターとともに活動しているボランティアです。  
健康づくりについて学び、一緒に活動しませんか？

**日時** 第1回：6月3日(金)  
第2回：6月10日(金)  
第3回：6月24日(金)  
いずれも13時半～14時半(受付13時15分～)

**場所** 区役所2階 18番健康指導室

**内容** **<第1回>**  
●健康づくりとは？(保健師からの講話)  
●骨密度測定、血管年齢測定  
**<第2回>**  
●お口の健康(歯科衛生士からの講話)  
●バランスの良い食事(栄養士からの講話)  
**<第3回>**  
●運動で楽しく♪健康づくり(健康運動指導士による実技)  
●修了式

※運動できる服装、タオル、飲み物をご持参ください。

**対象** 区内在住の20歳～70歳代までの健康づくりに関心があり、原則3回すべてに参加できる方

**申込方法** 4月18日(月)～5月27日(金)までに、電話又は区役所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)



## 未就園児ママ集まれー！子育てあれこれシェアタイム☆ オンラインベビサポ広場

**日時** 5月12日、26日、6月9日、23日、7月14日、28日(木)  
10時～(1時間程度)

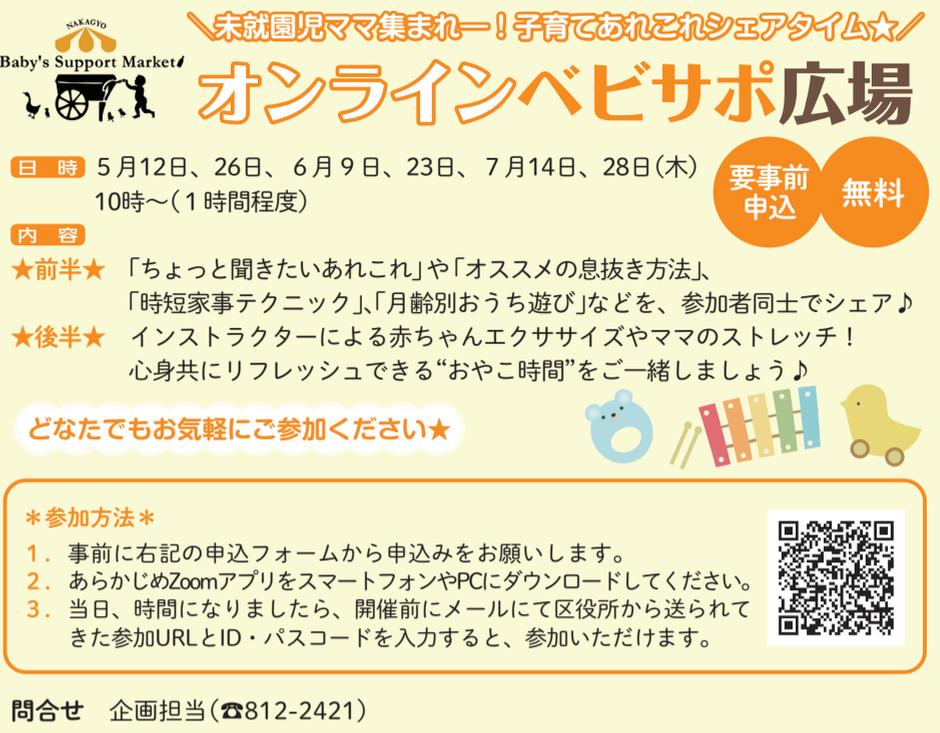
**要事前申込** **無料**

**内容**  
★前半★ 「ちょっと聞きたいあれこれ」や「オススメの息抜き方法」、「時短家事テクニック」、「月齢別おうち遊び」などを、参加者同士でシェア♪  
★後半★ インストラクターによる赤ちゃんエクササイズやママのストレッチ！心身共にリフレッシュできる“おやこ時間”をご一緒にしましょう♪

**どなたでもお気軽にご参加ください★**

**\*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)



## 中京区社会福祉協議会

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

### 「福祉のまちづくりを考える区民集会」 動画配信中です！

「福祉のまちづくりを考える区民集会」は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、対面での開催が中止となりましたがYouTubeで動画を配信しています。

不登校や発達障害などを抱える子どもたちの居場所づくりや、コロナで揺れ動く若者の相談窓口、地域と施設との連携を進める中京の3つの実践報告から、「悩みや不安を抱える児童、若者、壮年期の方々と地域とのつながり」について皆さんとともに考えます。

**中京区社協** **検索**



## 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向いて回収します！

**日時・場所**

4月29日(金・祝)	13時半～15時半	室町御池北西角歩道(龍池学区)
5月21日(土)	9時～11時	朱雀第二小学校北門付近(朱二学区)
	13時半～15時半	星池公園(朱六学区)
6月25日(土)	13時半～15時半	こども相談センターパトナ前(初音学区)

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** 西部まち美化事務所(☎882-5787)  
中京エコまちステーション(☎366-0180)

**移動式拠点回収** **検索**



## 5月は「赤十字運動月間」です

日赤は、国内外における災害救護活動をはじめ、防災教育事業や救急法等の各種講習の開催、地域の中核医療機関として質の高い医療の提供、輸血用血液の安定供給など、人道的使命を果たすために活動しています。

これらの活動は、皆さんからお寄せいただく活動資金により支えられています。活動を継続し、更に充実させていくため、日赤の活動資金にご協力をお願いいたします。

**問合せ**  
日赤京都府支部(☎541-9326)  
日赤中京区地区事務局(☎812-2426)



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。

午前8時～午後9時(年中無休)  
京都市政情報総合案内コールセンター  
京都いつでもコール