

ロコモ予防講演会

～コロナ禍でも自分の脚で歩き続けるために～

日時 11月2日(水)
14時～15時半(受付13時45分～)

場所 区役所4階 第1会議室

内容 ①ロコモ*予防についての講話
②10月12日(水)開催のロコチェック測定会の結果説明
※骨や筋肉など運動器官が衰えている、または衰え始めている状態
「ロコモティブシンドローム」の略称

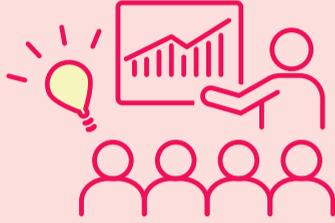
講師 同志社大学スポーツ健康科学部
石井 好二郎 教授

対象 区内在住の20歳以上の方

申込方法 10月17日(月)～25日(火)までにホームページ、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)

先着40名 無料



秋の区役所屋上庭園見学会

春(5月)の見学会が好評につき、秋の開催決定!

見学にお越しの皆さんには**季節のお花の苗を無料でプレゼント**します。それぞれのご家庭で中京の“みどり”を増やす活動にぜひご参加ください!

※区役所4階から屋上庭園へは階段利用のみとなります。



日時 10月28日(金)
①10時～
②10時45分～

場所 区役所屋上庭園

申込方法 10月17日(月)からメール又はFAXにて氏名、電話番号、希望時間を明記

当日はミニコンサートも開催します。芸術の秋を楽しみましょう!

各回30名(先着) 無料

メール: nakagyo@city.kyoto.lg.jp
FAX: 812-0408

問合せ 企画担当
(☎812-2421)



中京区西部エリア編 秋のみつばちウォーク

先着20名

「ウォーキング&ふれあいマップ」をもとに、みつばち健康応援隊(中京健康づくりサポーター)と一緒に、二条駅と西大路御池駅の間、約3.8kmのコースを歩きます!

※雨天の場合は中止

日時 11月25日(金)
13時半～16時(受付13時15分～)

集合場所 区役所屋上庭園(当日4階から屋上へ職員が案内)

対象 区内在住の20歳以上かつ医師からの運動制限がない方

持ち物 運動しやすい服装、飲み物、タオル、マスク

料金 区役所からスタート地点までの**交通費220円**(敬老乗車証をお持ちの方は持参)
※ゴール地点で現地解散となります。

申込方法 10月17日(月)～11月4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)



3種類のウォーキングコースを掲載! 区役所窓口にて配布中!

未就園児ママ集まれー!

オンラインベビサポ広場

特別編のご案内♪

各回5組(先着)



毎月第2・4木曜日10時から(1時間程度)開催していますが、11月10日、12月8日は特別編を以下のとおり開催します!ぜひご参加ください♪



第1弾 **11月10日(木)**
「おだしのお話」講師 うね乃株式会社

キッチンから生中継!

みんなで一緒に「おだしとお子さんの食事」について考えてみませんか? おだし専門店のうね乃さんが離乳食でのおだしの選び方や使い方をご紹介します。



第2弾 **12月8日(木)**
「親子でリズム!」講師 足立病院マミーズスクエア

ピアノの音に合わせて、手遊びや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♪

申込方法 右記の申込フォーム又は電話にて
問合せ 企画担当(☎812-2421)



中京区民ふれあいまつり2022 中止のお知らせ

「中京区民ふれあいまつり2022」につきましては、昨年に引き続き中止いたします。毎年楽しみにしてくださっている皆さんには大変申し訳ございません。

中止・延期になる場合があるのでご注意ください。

感染しない、させない、ひろげないために～引き続き、基本的な感染防止対策の徹底を～