



中京区
シンボルマーク

市民しんぶん中京区版

中京しんぶん

11/15

中京区役所ホームページ

中京区役所

検索

推計人口： 111,211人
男性： 50,789人
女性： 60,422人
世帯数： 64,429世帯
(令和7年10月1日現在)

抽選
60名

無料

中京まるごと健康大作戦！

～つなぐ、つたえる、健康づくりの輪～

日時

12月15日(月)10時～12時(受付9時45分～)

場所

区役所4階 第1会議室

内容

※健活プロジェクトは9時～12時、区役所1階 区民ホールにて実施
・ボッチャ体験会
・認知症を知ろう！
・公園体操体験会
・ミニ講話「つながって健康づくり」
講師 京都大学 高木 大資 特定准教授
・体内の老化物質と血管年齢の測定(明治安田「健活プロジェクト」)

対象

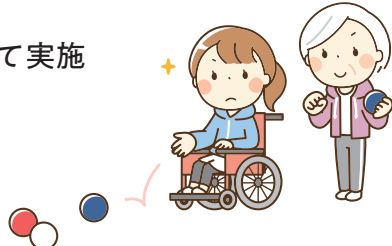
区内在住の18歳以上の方
※健活プロジェクトは予約不要

申込方法

12月5日(金)までに右記申込フォームまたは中京区地域介護予防推進センターにて
※抽選結果は12月8日(月)以降に中京区役所健康長寿推進課より電話にて連絡します。

問合せ

中京区地域介護予防推進センター(☎801-0389 FAX801-0352)





申込フォーム

楽しみながら健康づくりを学べる催しが盛りだくさん！
一緒に中京区の健康の輪を広げましょう！

地域とともに取り組む
健康長寿のまち・中京

中京区では、区民の方が健康でいきいきと暮らしていけるよう、
地域の関係機関や大学と連携し、様々な健康づくりの取組を推進しています。
体調管理が難しくなるこの季節だからこそ、ご自身の健康について考えてみませんか。

中京保健協議会連合会、京都看護大学との連携事業

令和7年度

京からはんなり・健康長寿フォーラム

日時

12月23日(火)13時半～16時(受付13時15分～)

場所

区役所4階 第1会議室

内容

①講話「フレイル予防は毎日の暮らしから
— 体重とお口のチェックで健康寿命をのばそう —」
講師 京都看護大学 片寄 亮 准教授
②運動「毎日できる健康体操♪」
講師 健康運動指導士 山本 孝 先生

対象

区内在住の運動制限のない18歳以上の方

持ち物

飲み物、タオル
※運動しやすい服装でお越しください。

申込方法

11月20日(木)～12月12日(金)に電話または区役所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 FAX812-0072)

先着
35名

無料



体重やお口の機能は健康寿命につながる大切なサインです。
フレイルを予防して、長く元気に暮らしを続けましょう。