楽しく脳活な運動！

# 親子で始める未来の健康づくり教室

無料
抽選20組

## 令和8年12月20日(日)
## 14時～16時(受付13時45分)

親子で挑戦する『脳×運動』あそびで、心と体をリフレッシュ！
家族の未来を健やかにするヒントを、楽しみながら学んでみませんか？
健やかな家族づくり、その第一歩をここから始めましょう！



01 親子でチャレンジ！からだを動かす脳トレ教室
～遊びながら楽しむライフキネティック～
講師：奥山 紘平 助教（佛教大学 保健医療技術学部理学療法学科）
（京都府理学療法士会中京支部）

02 未来の笑顔をつくる新習慣
～親子で知りたい「プレコンセプションケア」の第一歩～
講師：原島 伸一 院長（御所南はらしまクリニック）

03 親子ワーク！「我が家の健康目標」



**場　所** 中京区役所4階　第1・2会議室
**対　象** 区内在住の小学校3～6年生の子とその保護者
**持ち物** 飲み物、タオル
※室内で講話や実技を行います。運動できる服装でお越しください。
**申　込** 11月16日（月）から12月2日（水）まで
右記二次元コードからお申込み下さい。
**問合せ** 中京区役所　健康長寿推進課　健康長寿推進担当
（TEL：(075)812-2544　FAX：(075)812-0072）

京都市 CITY OF KYOTO
プラスせんぽ +1000

発行：中京区役所健康長寿推進課
令和8年10月発行　京都市印刷物第081506号