

令和8年度

京からはんなり

健康長寿フォーラム

令和8年 **11月30日**(月)

13:30~16:00
(受付13:15~)

第1部

講話

介護に向き合うところと体のケア

ーポジティブエネルギーを生み出すコツー

講師

京都看護大学
鯉坂 由紀 教授



今や誰もが介護やケアに向き合う時代。
介護に向き合うところと体のケアについて
知り、介護者が陥りがちな孤立や孤独を
防ぐヒントを一緒に学びませんか？

第2部

運動

ところと体のリフレッシュエクササイズ

講師

フィットネス企画Q代表
山本 孝
健康運動指導士



楽しい運動で
こころも体も
スッキリ♪

場 所 中京区役所4階 第1会議室

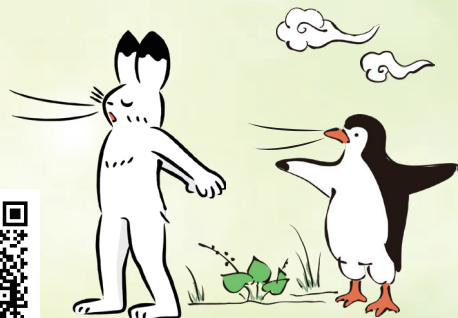
対 象 中京区内在住の運動制限のない
18歳以上の方

定 員 先着40名 **料 金** 無料

申込み 10月20日(火)~11月20日(金)に
電話または区役所1階⑥番窓口まで

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

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。



プラスせんぽ
+1000

主 催：中京保健協議会連合会、京都看護大学、
中京区役所健康長寿推進課
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081481号