

中京保健協議会連合会、京都看護大学との連携事業

令和8年度 京からはんなり・健康長寿フォーラム

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？

日時 11月30日(月) 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 【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 ^{あじさか} 鯨坂 由紀 教授
【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
対象 区内在住の18歳以上の方で医師からの運動制限のない方
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 10月20日(火)～11月20日(金) に電話または区役所1階6番窓口にて
問合せ 健康長寿推進課 健康長寿推進担当(☎812-2544 FAX812-0072)



無料 先着40名

こころ・愛・ふれあい ネットワーク講演会

先着100名 無料

カウンセリングではこころの悩みをどのように聴くのでしょうか。
こころとの付き合い方を知ることで、あなた自身や身近な誰かの健康に役立てませんか。



日時 12月17日(木) 14時～15時半(受付13時半～)
場所 区役所4階 第1会議室
内容 テーマ：こころに寄り添う「聴き方」とは
～カウンセリングの役割と身近な誰かのためにできること～
講師：一般社団法人カウンセリングセンターきょうと
臨床心理士・公認心理師 津田 菜摘 氏

申込方法 10月20日(火) から右記申込フォームにて



こころ・愛・ふれあい ネットワークとは

こころの病気や障害がある人もない人も、地域の中で安心して自立した生活を送ることができるよう、地域の人々と行政機関・医療機関・福祉施設などの関係機関が、協力して支えあうことを目的として作られた市民参加型のネットワークです。

同日正午から区役所4階第1会議室前にて、福祉事業所による物品販売、区社協カフェによる作品展示「なんでもてらんかい」を開催！



問合せ 障害保健福祉課(☎812-2594 FAX822-7151)

ナカギョ



子ども服 リユース会



ごみを減らす取組の一環として、まだまだ使用可能な子ども服や用品等を無料でお持ち帰りいただくリユース会を開催！

日時 10月19日(月)～23日(金) 9時～16時
※各日も用意した分が無くなり次第終了。
場所 区役所1階 区民ホール
提供物 子ども服(70cm～140cm)、絵本など
※持ち帰り用のエコバッグ等をご持参ください。
対象 区内在住の方
問合せ 中京エコまちステーション
(☎366-0180 FAX366-1375)

不要になった子ども服やベビー用品などを回収しています！
お譲りいただけるものは、区役所1階中京エコまちステーションまでぜひお持ちください！

