

にしきよう 8

(毎月15日発行)

市民しんぶん 西京区版

西京区役所ホームページ <http://www.city.kyoto.lg.jp/nisikyo/>



「健康づくりサポーター」らしく「らくさい」と歩く 洛西ウォーキングラリー

歩くことは、健康を維持するための基本です。四季折々の見どころが満載の、洛西地域の多彩なコースを歩いてみませんか。

日時・コース (スタートはいずれも洛西支所)

- ① 9月19日(水) 桓武天皇皇后御陵〜洛西支所 [5.8 km]
 - ② 10月17日(水) 九社神社〜洛西支所 [5.6 km]
 - ③ 11月21日(水) 大原野神社〜洛西支所 [6.9 km]
 - ④ 1月16日(水) 天皇の杜古墳 [4.1 km]
 - ⑤ 2月20日(水) 桂坂公園・古墳の杜 [4.5 km]
 - ⑥ 3月27日(水) 大蛇ヶ池公園〜洛西支所 [4.3 km]
- いずれも午前9時30分〜11時30分
(受付は午前9時〜9時30分)

※ 雨天中止

集合場所 洛西支所正面玄関前

対象 医師から運動制限をされていない、区内に在住又は通勤、通学をされている方

参加費 無料

持ち物 飲み物、タオル、運動しやすい服と靴

定員 先着50名

※ 当日、直接集合場所へお越しください。

問合せ 支所健康づくり推進室 (☎ 332・8140)



立ち止まって景色に見入ったり...

わいわい楽しく歩いたり...

～体を動かして健やかライフを！～ ウォーキング教室を開催

体に負担をかけない歩き方などを学び、楽しくウォーキングをしてみませんか。多くの方のご参加をお待ちしています。

日時 9月5日(水) 午後1時30分～3時30分

場所 洛西支所2階大会議室

内容 健康運動指導士による講話と実技

対象 医師から運動制限をされていない、区内に在住又は通勤、通学をされている方

定員 先着50名

参加費 無料

持ち物 飲み物、タオル、運動しやすい服と靴

申込み・問合せ

8月20日(月)から、支所健康づくり推進室 (☎ 332・8140)へ電話で。



男性の健康づくりセミナー 男性専科

男性を対象に、運動や講話等を行うセミナーを開催します。ぜひご参加ください。

日時・内容

① 運動「コア(体幹)筋力トレーニング 男性編」

9月20日(木) 午後1時30分〜3時30分

② 医師の講話「男性の身体講座」

10月10日(水) 午前9時30分〜11時30分

③ 健診「お口の体力測定」

10月18日(木) 午後1時30分〜3時30分

※ 全3回のシリーズです。

場所 西京保健センター

対象 区内に在住で、3回とも参加できる18歳以上の男性

定員 先着24名

参加費 無料

持ち物 筆記用具

(①は飲み物、タオル、運動しやすい服と靴)

申込み・問合せ

8月27日(月)から、保健センター健康づくり推進課 (☎ 392・5690)へ電話で。

停電対象の施設

- 洛西支所
- 西京保健センター
- 西京まち美化事務所
- 上下水道局みなみ下水道管路管理センター西部支所
- 洛西図書館
- すべての小学校 (ただし、川岡小、新林小は対象外)
- すべての中学校 (ただし、榎原中は対象外)

計画停電

対象施設のお知らせ

計画停電が実施された場合、対象となる区内の本市施設は、次のとおりです。

停電中は、区役所に対策本部を設け、情報の収集や問合せの対応等を行います。

なお、住民票の写しなど一部の証明等は、支所管内のものについても、区役所や阪急桂駅証明書発行コーナーで取得できますので、ご利用ください。

西山の緑かがやき 未来をひらく西京区