

## 竹エクササイズ教室に参加しませんか?

地域の健康づくりサポーターと一緒に踏み竹を使ったエクササイズなどで体を動かし、リフレッシュしましょう♪ ※内容はそれぞれ異なります。



西京竹サポ		らくサポ (3回シリーズの教室)		
時間	10~11時半 (受付9時45分~)			
日程	場所	日程	場所	
①6月10日(月)	区役所2階大会議室	6月26日(水)	支所2階大会議室	
②7月8日(月)	区役所保健福祉センター別館講堂	7月31日(水)		
		8月28日(水)		
定員	①40名 ②20名	30名		
申込	①5月27日(月)~ ②6月24日(月)~ 区保健康長寿推進課へ (☎381・7643)	5月20日(月)~ ①全3回一括申し込み 区保健康長寿推進課へ (☎332・8140)		

対18歳以上で医師から運動制限をされていない方  
要運動しやすい服と靴、飲み物、タオル  
!グループでの申し込み不可



## 西京健康ひろば

「いきいき健康で暮らせる西京区」をテーマに、健康チェックや体験をとおして、健康であることの大切さや健康づくりについて考えていただくイベントを開催します。

時6月22日(土) 14~16時半

所西文化会館ウエスティ

内★歯のヒーロー「デンタレンジャーショー」

★歯のひろば：歯の健診・相談、フッ化物塗布、むし歯菌(唾液)テスト、歯周病チェックなど

★健康・薬についての個別相談

★骨密度(事前予約制)や血管年齢、皮下脂肪、体脂肪、内臓脂肪、足指力等の測定、認知症チェック等

★竹エクササイズ、シナプソロジーを体験!

★食育コーナー

★お子さまも楽しめるブース

★クイズ&スタンプラリーなど

問区保健康長寿推進課(〒615-8522西京区上桂森下町25-1、☎381・7643)

※骨密度測定  
(事前予約制)

対区内在住の20歳以上の方

定60名(多数抽選)

申往復はがき(郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を記載)で問へ。

6月7日(金) 必着

## 令和元年度 らくさい健康長寿プロジェクト★ スタンプラリースタート!!

健康づくりに関する様々な事業をつなぐスタンプラリーを開始します!

区民の皆さまが、いつまでも健康で自立した生活を送り続けられるよう、今年度はフレイル(健康と要介護の中間の状態)対策に重点をおいて実施します。講演会やイベント、がん検診や各種健康教室などに参加してフレイル予防を始めましょう!スタンプを集めると、たけにょんマフラータオルなど素敵な景品と交換できます♪



かんぼろ!  
※スタンプラリーの台紙は5月15日(水)から、区役所、支所等で配布します。

## きょうしやく 京・食クッキング ~初夏の食育セミナー~

知ればきっと役に立つ「栄養成分表示」についてお伝えします!  
「栄養成分表示って何?」「見方がわからない」という方にもおすすめです。  
料理初心者の方、男性の方も大歓迎です!

会場	区役所保健福祉センター別館	支所保健福祉センター
月日	6月5日(水)、6日(木)	6月7日(金)
時間	10~12時半	
内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・講話 『適切に食品を選択する力をつけましょう~栄養成分表示を活用してみませんか?~』 講師:管理栄養士</li> <li>・調理実習 『夏の食材を利用したバランスクッキング』</li> <li>・試食・交流</li> </ul>	

対区内在住の18歳以上の方 定各回24名(申込先着) 申5月20日(月)から問へ。

¥500円(食材料費)

要エプロン、三角巾(スカーフなど)、手ふきタオル

問区保健康長寿推進課(☎381・7643)、区保健康長寿推進課(☎332・8140)

全市共通テーマ  
『適切に食品を選択する  
力を身につける』



献立

- ◆ごはん(京都市内産のお米を使用します♪)
- ◆三色しゅうまい
- ◆青菜たっぷりひじきの煮物
- ◆新じゃがいもの梅マリネ
- ◆キウイ餡のくずもち
- ※変更になる場合があります



## 新しい産業が西京 第3回 うまれるまち

### コラジェン・ファーマ株式会社

(西京区御陵大原1-39 京大桂ベンチャープラザ南館2104)  
(京都市ベンチャー企業目利き委員会Aランク認定企業)

「再生医療」とは、欠損・損傷・機能低下した体内の組織や臓器を、体外で培養した細胞や組織を用いて修復再生し、機能を補完する医療です。

コラジェン・ファーマ株式会社は、再生医療用のバイオマテリアル(生体材料)を中心とした研究成果を医療に応用することを目的に設立され、西京区の京大桂ベンチャープラザ内で事業に取り組んでいます。再生医療用の研究用試薬等の開発や販売のほか、いまだ有効な治療方法が見つからない疾患に対する医療ニーズの解決に向け、医療機器メーカーや製薬企業と連携して人工網膜や人工角膜などの医療機器の開発を進めています。



### ◆移動式拠点回収のご案内◆

身近な場所で資源物、有害・危険ごみを回収します

学区	日時	場所
桂坂	6月1日(土)9~11時	大枝山第4公園(桂坂児童館北東)
竹の里	6月1日(土)14~16時	竹の里公園(西竹の里郵便局南東)
境谷	6月8日(土)9~11時	西境谷南公園(さかいだに幼稚園西側)
福西	6月8日(土)14~16時	福西公園(福西児童館北西)
松陽	6月22日(土)9~11時	松陽小学校(京都桂病院南東)
桂徳	6月22日(土)14~16時	徳大寺公園(桂徳小学校北東)
川岡	6月29日(土)9~11時	洛西土地改良区(阪急桂駅西口を西へ徒歩5分)
桂川	7月6日(土)9~11時	上桂公園(桂川小学校西側)
川岡東	7月6日(土)14~16時	牛ヶ瀬公園(川岡東小学校東側)

回収品目等の詳細は、配架中のチラシやホームページをご覧ください。

移動式拠点回収事業 検索



問西京まち美化事務所(☎391・5983)  
西京エコまちステーション(☎366・0192)  
洛西エコまちステーション(☎366・0194)

## 花いっぱいのもちづくり 寄植教室

まちを花でいっぱいにし、犯罪の起こりにくい環境づくりを進めるため、寄植教室を開催します!



対区内在住の方

時6月12日(水) 14~16時

所区役所2階大会議室

内講師による育て方と植え付けの実習

※植え付けた花等はお持ち帰りいただきます。

定55名(先着)

¥500円

申5月16日(木)から31日(金)までに、イベント名、氏名(ふりがな)、住所および電話番号を「京都いつでもコール」(☎661・3755、FAX661・5855)まで、電話、FAXまたはインターネットで、

※定員になり次第受付終了

問区役所まちづくり推進担当

(☎381・7197)