



西京区役所 検索  
区役所が発信している情報はこちら



西京区マスコットキャラクター  
「にしきょう・たけにょん」

## 健康は第一の富! 日頃から健康づくりに取り組みましょう



9月16日は  
敬老の日

100歳おめでとう  
びじゅんます

今年100歳を迎えられる区民の皆さまを紹介します。

8月20日現在。承諾を得られた方のみ  
順不同で掲載

- |             |             |             |             |            |            |            |            |             |            |             |            |             |            |             |            |            |            |            |
|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|------------|------------|------------|------------|
| 荒木 倭子 (嵐山東) | 渡邊 敏子 (嵐山東) | 藤田 貞雄 (松陽)  | 八木 あけを (松尾) | 西田 君 (松尾)  | 中島 薫 (松尾)  | 青木 良子 (松尾) | 北尾 光枝 (榎原) | 松本 十六子 (川岡) | 島山 秀夫 (川岡) | 並川 テル (川岡)  | 岩口 セエ (川岡) | 木村 富美子 (川岡) | 山田 歳子 (桂東) | 日岡 タマリ (桂東) | 中西 喜八 (桂東) | 村井 時茂 (桂川) | 澤野 信子 (桂川) | 岩本 春枝 (桂川) |
| 足立 諱 (大原野)  | 畑 紀美子 (大原野) | 安井 シヲ (大原野) | 名越 静子 (大原野) | 高橋 春枝 (福西) | 松田 嘉代 (福西) | 浅田 富子 (境谷) | 山本 ひさ (境谷) | 松崎 彰子 (新林)  | 笠原 シヅ (新林) | 戸森 とめ子 (桂坂) | 湯浅 梅子 (桂坂) | 磯野 田鶴子 (桂坂) | 西村 定男 (桂坂) | 木本 東一郎 (桂坂) | 川田 弘子 (大枝) |            |            |            |



「健康は第一の富である」。これは、アメリカの思想家・哲学者であるラルフ・ワルド・エマーソンの言葉です。

9月16日は長寿を祝う「敬老の日」。いつまでも健康にいきいきと暮らすためには、日頃の健康管理が欠かせません。さまざまな催しに参加したり、健康診断を受けたりして健康維持に努めましょう。

京都市長 門川 大作

### 健康長寿 情報コーナー



竹エクササイズ教室



いきいきエイジング教室

#### 竹エクササイズ教室

踏み竹を使った運動やお口の体操、簡単ストレッチ  
**時**①10月21日(月) ②11月11日(月)  
 ①②とも10時~11時半(受付9時45分~)  
**所**区役所大会議室  
**対**18歳以上で医師から運動制限をされていない方  
**定**40名(先着順)  
**要**動きやすい服装、飲み物、タオル、自分の踏み竹(持っている方)  
**申**①10月7日(月) 8時半から  
 ②10月28日(月) 8時半から それぞれ問へ  
**問**区保健康長寿推進課(☎381・7643)  
 \*グループでの申し込み不可

3面の情報コーナーも見てにょん!



#### いきいきエイジング教室

竹エクササイズ、座ってできる簡単な運動、歯科医師・歯科衛生士によるお口の話など  
**時**10月29日(火) 14~16時予定(受付13時半~) **所**支所大会議室  
**対**区内在住の65歳以上で、介護保険認定を受けておらず1人で運動が出来る方  
**定**40名(先着順) **要**動きやすい服装、飲み物、タオル、靴  
**申**9月24日(火)~10月21日(月)(土・日・祝を除く) 9~17時に、  
 高齢サポート・境谷(☎331・8781)へ

#### ヒップホップダンスで認知症予防 はじめての健康ダンス教室 8回シリーズ & ダンスリーダー養成講座

| はじめての健康ダンス教室(8回シリーズ) |   |                         |
|----------------------|---|-------------------------|
| 開催日                  | 認知機能検査                                    | 時間                      |
| 1回目 10/16(水)         | 初回測定                                      | 10時~11時45分<br>※受付9時45分~ |
| 2回目 10/21(月)         | —   |                         |
| 3回目 10/29(火)         | プログラム<br>の効果を測<br>るため、合<br>計3回の認<br>知機能検査 |                         |
| 4回目 11/5(火)          | 中間測定                                      |                         |
| 5回目 11/12(火)         | —   |                         |
| 6回目 11/20(水)         | —   |                         |
| 7回目 11/26(火)         | 最終測定                                      |                         |
| 8回目 12/3(火)          | 測定結果の返却                                   |                         |

ダンスリーダー養成講座(2回シリーズ)  
 ※後続教室のため、詳細は後日対象者へ案内します。

| 開催日          | 座学と実技                     | 時間                  |
|--------------|---------------------------|---------------------|
| 1回目 12/11(水) | DVD代(500円)の<br>実費負担が必要です。 | 10~12時<br>※受付9時45分~ |
| 2回目 12/18(水) |                           |                     |



**所**支所大会議室 **対**60歳以上で医師から運動制限をされていない方  
**定**45名(先着順) **要**動きやすい服装、飲み物、タオル、靴  
**申**10月1日(火)からイベント名、氏名、年齢、住所、電話番号・FAX・  
 メールアドレスを問へ  
**問**区保健康長寿推進課  
 (☎332・8140, FAX332・8420, ✉rakusai-kenko@city.kyoto.lg.jp)

時…日時、時期 所…場所 対…対象 内…内容 定…定員 費…費用 要…必要な物 申…申込み 問…問合せ 休…休日 !…注意  
 区保…区役所保健福祉センター 区保別…区役所保健福祉センター別館 支保…支所保健福祉センター 特に記載のないものについては、事前申込不要、料金無料