



はじめての男性 栄養塾



本格的なだし汁を、家庭で簡単に作るコツをお伝えします！みんなで簡単な料理を作り、バランスの良い食事のコツを知り、おいしく食べて、健康寿命の延伸を目指しましょう！

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	2月5日(水)	2月7日(金)
時間	10時～12時半	
内容	・講話「料理の基本とバランスの良い食事について」講師：保健福祉センター 管理栄養士 ・調理実習「“だし”を使って一汁三菜をつくろう」 ・試食、交流	
対象	※いずれの日程も同じ内容です 区内在住の方で18歳以上の男性の方 各回24名(申込先着順)	
問合せ先	区保健健康長寿推進課 (☎381・7643)	支保健健康長寿推進課 (☎332・8140)

- ¥500円(調理材料費)
- 要エプロン、三角巾、手拭きタオル
- 申1月20日(月)8時半から問へ。

献立

- ◆ 豚肉の玉ねぎソテー
 - ◆ もやしのごま酢和え
 - ◆ ひじき豆
 - ◆ じゃが芋のとろろ汁
 - ◆ りんごの赤ワイン煮
- ※変更になる場合があります



男性の健康、応援します。

男性のためのヨガ×生活習慣予防

ヨガに興味はあるが始めにくい…身体が硬くてついでいけるか不安…

ヨガは十分な酸素を取り込みながら身体を動かす有酸素運動で、柔軟性を高め、筋力強化や生活習慣病予防にもつながります。

時 1月29日(水)10～12時
(受付9時45分～)

所 西文化会館ウエスティ 創造活動室
定 25名(申込先着順)

対 区内在住の69歳までの男性で、
医師から運動を制限されていない方

内 身体計測(血圧・BMI等)、
講話「生活習慣病予防」、ヨガ

要 バスタオル、汗拭きタオル、飲み物
※動きやすい服装でお越しください。

申 1月20日(月)から問へ。

問 区保健健康長寿推進課 (☎381・7643)

呼吸とポーズ
で心と身体を
整えましょう!



令和元年記念

いちたにしや

櫛谷社の神輿が桂学区を巡行しました

11月23日、新元号「令和」の改元を祝し、松尾祭で担がれる櫛谷社の神輿が、桂学区内を巡行しました。「ほいっと、ほいっと」の掛け声とともに沿道では多くの方が巡行を見守っていました。



こころの病のある人の家族のための教室

こころの病について、医師やご家族の話を聞き、一緒に学んでみませんか。おひとりで悩まずに是非ご参加ください。

時 1月29日(水)14～16時(受付13時半～)

所 支所2階A会議室 対 こころの病のある方のご家族 定 40名(当日先着順)

内 ①講話「こころの病(統合失調症・うつ病・発達障害)の理解と家族にできること」
②西京区の家族会の活動紹介等

講師 ①島田 稔氏(亀岡シミズ病院 精神科医)

②西京区の家族会「ひなたぼっこ」会員

問 区障害保健福祉課 (☎381・7666)、区障害保健福祉課 (☎332・9275)

令和元年度文化芸術活性化パートナーシップ事業 無料公演 吹奏楽団京都ムジークフェライン演奏会2020

第1部は、河野健指揮による本格的な吹奏楽曲の演奏を、第2部は毎年好評のポップスステージで、「A・RA・SHI」をテーマに、活動休止を迎えるアイドルグループ「嵐」の人気曲を演奏します。



時 2月2日(日)14～16時

所 西文化会館ウエスティ ホール

問 西文化会館ウエスティ (☎394・2005、FAX394・2010)

竹エクスサイズ教室

踏み竹を使った運動やお口の体操、簡単ストレッチ

時 ①2月17日(月)②3月9日(月)それぞれ10時～11時半(受付9時45分～)

所 区役所大会議室 定 40名(それぞれ申込先着順)

対 医師から運動制限をされていない、18歳以上の方

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 ①2月3日(月)②2月25日(火)それぞれ8時半から問へ

問 区保健健康長寿推進課 (☎381・7643) ※グループでの申込不可



しっかり噛んで、
おいしく食べる

らくさい健康長寿プロジェクト フレイル予防実践講座

年齢を重ねるとともに心身の機能が低下し、「健康」と「要介護」の中間の状態にあることを「フレイル」といいます。

お口の機能と食生活から「フレイル」を予防するために、自分で出来る2つの実践を紹介します。

●実践Part 1

講演「お口からフレイル予防」

お口の機能(滑舌・うるおい)測定を行います。

講師 小笹 誠氏(西京歯科医師会)

時 2月21日(金)13時45分～15時半
(受付13時15分～)

所 支所2階大会議室

対 区内在住の40歳以上の方

定 40名(申込先着順)

申 それぞれ1月27日(月)

8時半から問へ

問 支保健健康長寿推進課 (☎332・8140、FAX332・8420)

●実践Part 2

食育セミナー「食生活からフレイル予防」

時 2月28日(金)10時～12時半(受付9時45分～)

所 支所保健福祉センター

内 管理栄養士による講話と調理実習・試食及び交流

対 区内在住の18歳以上の方

定 24名(申込先着順)

¥500円(調理材料費)

要 エプロン、三角巾、手拭きタオル

現在支所で配布中の
レシピ集「西山・大原野ごはん」
を教材として使用します!



亀岡市との住民交流

かめおか霧の芸術祭「素顔のかめおか」

作品展、シンポジウム、かめおかアートマーケットなどの各種企画を開催します。詳しくはホームページまで!

かめおか霧の芸術祭 検索

時 1月18日(土)～1月19日(日)

所 ガレリアかめおか、亀岡市各所

¥入場無料(一部有料イベント有)

アクセス JR嵯峨野線「亀岡」駅下車、
亀岡市コミュニティバスまたは京阪京都交通バス(3、5、34、40、59)で「ガレリアかめおか」下車すぐ

主催 「かめおか霧の芸術祭」実行委員会

問 亀岡市役所文化・スポーツ課 (☎0771・25・5055)

