

ふれあいまつりと同日開催!

健康づくりフェスタ inラクセーナ

～コロナ自粛の今こそ大切!毎日のフレイル予防～

健康づくりに関する体験イベントを通して、より良い生活習慣を実践しましょう!



内骨や血管の健康測定等(10時からセンターコートにて整理券配布。当日先着30名)、フレイルに関するチェック、ウォーキングチェック、認知症や感染症、健康に関する情報の提供など

時11月21日(土) 10～13時

所ラクセーナ 1階 センターコート

問支保健康長寿推進課 (☎332・8140)

!会場が混雑した場合は入場制限をさせていただく場合があります。

フレイルとは…「健康」と「要介護」の中間の状態(虚弱)。早く気付いて、生活習慣を改善すれば、健康な状態に戻ることが可能です。

らくサポと歩く らくさいウォーキングラリー11月特別編 新しい生活スタイル実践!ウォーキング講座

歩くための姿勢を整えて、ウォーキングへ出発しましょう。歩くことを習慣に!



時①11月11日(水)

②11月25日(水)

いずれも9時半～11時45分ごろ(受付9時15分～)

コース洛西ニュータウン内(全長2～3km)

※①②は同じコースです。

集合支所大会議室 ※雨天の場合は講義のみ

定各回25名(申込先着順) ※1人1回のみ参加可能。10月のウォーキングに参加されていない方を優先

対医師から運動制限をされていない、未舗装の道路の歩行に不安のない方

要動きやすい服装、帽子、マスク、飲み物

申10月22日(木)から問へ

問支保健康長寿推進課 (☎332・8140)

!グループでの申し込み不可

亀岡市との住民交流

丹波亀山城下町宝さがしゲーム

スマートフォンアプリを使って城下町に隠された謎を解読するイベントです。ゲームクリアで参加賞がもらえるほか、抽選で賞品も当たります。



時2月28日(日)まで

所旧丹波亀山城下町一帯

アクセスJ R嵯峨野線「亀岡」駅

下車徒歩約10分

問J R亀岡駅観光案内所 (☎0771・22・0691)

亀岡市観光協会
ホームページ→



洛西ハロウィンフォト散歩 ～仮装フォトコンテストを開催します!～

楽しい仮装でフォトスポットを巡り、まだ知らない洛西の魅力的な場所を発見しましょう!フォトコンテストで優秀者に選ばれた方には、ラクセーナ専門店では使える商品券や京都竹の郷温泉(ホテル京都エミナース)の入浴券をプレゼント!



募集作品楽しい仮装をして、フォトスポットで撮影した写真

フォトスポット10月24日(土)から10月31日(土)

まで設置 ※更衣室あり

①ラクセーナ周辺 ②勝持寺(花の寺)

③正法寺 ④竹林公園

募集期間11月6日(金)まで

応募方法「洛西ハロウィンフォト散歩」ホームページ掲載のメールアドレスまで

主催・問支所まちづくり推進担当 (☎332・9318)

らくさいマルシェ

らくさいマルシェの再開

毎月最終土曜日の恒例イベント「らくさいマルシェ」が今月から再開します!作り手の感性がキラリと光るアクセサリや雑貨、工芸品、スイーツなど、手づくりこだわった商品がたくさん並びます。

今月はハロウィン夜マルシェも開催します。ハロウィンの夜をご家族皆さままでお楽しみください!仮装での参加お待ちしております!

時らくさいマルシェ 10月31日(土) 10～16時

らくさい夜マルシェ 10月31日(土) 17～21時

所ラクセーナ広場(洛西タカシマヤ北側)

主催・問らくさいマルシェ実行委員会(☎rakusaimarche01@gmail.com)

!来場時は人との間隔をあげ、手指の消毒をお願いします。



新しい生活スタイルで、らくさいマルシェを楽しむよん!



花いっぱいのもちづくり 寄せ植え教室

まちを美しくすることは、犯罪を抑えることにつながります。美しいまちづくりを進めるため、寄せ植え教室を開催します。

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けます。

時11月12日(木) ※受付は各回30分前から行います。

・第1部10時半～ ・第2部13時半～ ・第3部15時～

所西文化会館ウエスティ 創造活動室

定各回30名(申込先着順) ¥500円(当日支払い)

申10月16日(金)から10月31日(土)までに、イベント名、氏名(ふりがな)、住所、電話番号および参加希望の部を「京都いつでもコール」まで、電話、FAXまたはインターネットのいずれかでお申し込みください。

問区役所まちづくり推進担当 (☎381・7197)



西京区総合庁舎整備

設計ワークショップ参加者募集

西京区ならではのまちづくりにつながる総合庁舎整備に向けて、今年度は庁舎のより具体的な機能や区民交流スペースの活用方法等について話し合います。

時第1回10月24日(土)、第2回11月28日(土)

いずれも13時半～16時

定約30名

※オンライン環境が整っていない方等は、ワークショップ会場での参加もできます。

所区役所大会議室

申10月14日(水)17時までに氏名、連絡先等の必要事項、自己PRや西京区への思い等(400文字以内)を区役所ホームページの応募フォーマットまで

問区役所総務・防災担当 (☎381・7157)

オンラインでの参加を中心に募集します!



▲西京区総合庁舎イメージ図

応募フォーマット→

