

らくサポからのお知らせ

支所管内では「健康づくりサポーターらくさい（通称：らくサポ）」が地域の健康づくりを応援しています。



らくサポと歩く 春のらくさい健康ウォーキング

時 5月26日(水) 9時半～11時45分ごろ (受付9時15分～)

コース 新緑の竹林コース

集合 支所正面玄関 ※8時半の時点で雨天の場合は中止

対 医師から運動制限を受けていない、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、飲み物

定 30名 (申込先着順)

申 5月18日(火) から 問へ

問 区保健康長寿推進課 (☎332-8140)



らくさい健康づくりサポーター養成講座 「始めよう!まずはあなたの健康づくり」

地域で高齢者の方の支援をされている方も大歓迎!

時 ①6月9日(水) ②6月16日(水) いずれも9時半～12時 (受付9時15分～)

内 ①「ウォーキングに備える足づくり」「感染症予防の基本」「フレイルのチェックをしよう」など

②「洛西地域の特色と、健康づくりサポーターについて」「竹エクササイズ体験」「ボランティア活動について」など

所 支所2階会議室

対 ①②両日とも受講できる18歳以上の方

要 動きやすい服装と靴、飲み物、タオル、筆記用具

定 15名 (申込先着順)

申 5月20日(木) から 問へ



令和3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今年度も開始します。感染症対策やがん検診、講演会や、各種健康教室などに参加して、フレイル予防を実践しましょう!スタンプラリー帳をゲットしてスタンプを集めると、たけにょグッズなど、素敵な景品と交換できます!

スタンプラリー帳は区役所ホームページでもダウンロードできます!



配布開始日 5月17日(月)

配布場所 区役所、支所等

問 区保健康長寿推進課 (☎332-8140)

竹エクササイズ教室に参加しませんか?

踏み竹を使ったエクササイズやストレッチで体を動かし、リフレッシュしましょう!自分の踏み竹を持っておられる方はご持参ください!

	西京竹サポ	らくサポ
日程	①6月14日(月) ②7月12日(月)	①6月23日(水) ②7月28日(水)
時間	11～12時(受付10時45分～)	10時～11時半(受付9時45分～)
場所	区役所大会議室	支所大会議室
定員	各回15名(申込先着順)	各回20名(申込先着順)
申し込み開始日	①5月31日(月) ②6月28日(月)	①6月1日(火) ②6月29日(火)
問い合わせ先	区保健康長寿推進課 (☎381-7643)	区保健康長寿推進課 (☎332-8140)

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

! グループでの申し込み不可

中高生のためのフリースペース「洛西CHOTTO」

交流促進・まちづくりプラザで自習室・フリースペースを無料開放しています。ボードゲームなどで常駐するスタッフと遊ぶのもよし、友だち同士で対戦するのもよし。ぜひ遊びにきてください。

時 第2土曜日15時半～19時半、第4土曜日17～19時

所 交流促進・まちづくりプラザ (西京区川島五反長町18-2)

対 中学生・高校生

問 (公財)京都市ユースサービス協会 (☎213-3681)



地元大原野の『旬』の農産物を使ったレシピ集 「西山・大原野ごはん」がデジタルブックになりました!

食育指導員の協力のもと作成した、簡単でおいしいレシピ集「西山・大原野ごはん」が、市役所ホームページから見るできるようになりました。「フレイル予防」の秘訣も掲載しています。この機会にぜひご覧ください。紙冊子をご希望の方は、問にて配布しています。こちらからご覧いただけます

問 区保健康長寿推進課 (☎332-8140)

亀岡市との住民交流 丹波/亀岡ききょうの里

明智光秀ゆかりの谷性寺門前で、珍しいピンクや八重咲きのききょうが咲き誇ります。園内の直売所では地元農家のとれたての野菜などの販売も行われます。

時 6月27日(日)～7月25日(日) 9～16時

※プレオープン期間 6月19日(土)～6月26日(土)

所 谷性寺門前(亀岡市宮前町猪倉)

アクセス JR嵯峨野線「亀岡」駅より、京阪京都交通40系統「園部駅西口」行で約30分。「猪倉」バス停下車、徒歩5分。

¥ 中学生以上600円、小学生以下無料

問 JR亀岡駅観光案内所 (☎0771-22-0691) (9時～17時半)

(開園期間中) ききょうの里直通番号 (☎0771-26-3753) (9～16時)



マルシェ大原野

大原野のお野菜をたくさん食べて、しっかり栄養をつけましょう!

時 5月25日(火)、6月1日(火)、5日(土)、8日(火)、15日(火)、19日(土)
土曜日: 9～12時、火曜日: 9時～11時半 (ともに売り切れ次第終了)

所 JA京都中央大原野支店前 (西京区大原野灰方町179)

アクセス ①京都市バス(臨西2)「大原野小学校前」 ②阪急バス(63)「大原野小学校前」、(66)「灰方」 ③京阪京都交通バス(13、14)「灰方」

問 大原野農産物等直売所運営協議会 (JA京都中央大原野支店内) (☎331-0211)

バス停 大原野小学校前(市・阪急) 灰方(京阪京都交通)

バス停 大原野小学校前(阪急) 灰方(京阪京都交通)

バス停 灰方(京阪京都交通)

バス停 灰方(阪急)

JA京都中央大原野支店

府道灰方中山線 40号

JA集出荷場

マルシェ大原野 Facebook