

らくサポと歩く 9月らくさい健康ウォーキング

時 9月22日(水) 9時半～11時45分ごろ
(受付9時15分～)

コース 秋のお花見コース

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、かつ
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 8月31日(火) から **問** へ

問 支保健康長寿推進課 (☎332-8140)



歩いて、体も心も
リフレッシュ
しましょう♪
お気軽に
ご参加ください！

竹エクササイズ教室

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♪

日程	9月13日(月)
時間	11～12時(受付10時45分～)
場所	区役所2階大会議室
定員	15名(申込先着順)
申し込み	8月30日(月) から 問 へ

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

問 区保健康長寿推進課 (☎381-7643)

自分の踏み竹を
持っておられる方は
ご持参ください！



らくさい きのひろば(支所1階ロビー 子育て支援スペース)での取組です！

各イベント開催日の前日までに **問** までお申し込みください。(申込先着順。ただし「ぐんぐん☆ぶらす」は、毎月月初めから申し込み開始)

日時	内容	主催・問合せ	定員
8月26日(木) 14時～15時半	えほんとふれあおう! (絵本の読み聞かせ、 貸し出し等)	主催：洛西読み聞かせの会 協力：洛西図書館 問 支所総務・防災担当 (☎332-9185、FAX 332-8188)	親子5組
9月9日(木) 10時～11時半			
8月23日(月) 9月13日(月) 10時15分～11時半	ぐんぐん☆ぶらす (自由遊び、 交流タイム等)	共催：基幹ステーション (洛西地域の児童館) 京都市久世保育所 協力・ 問 ：支保子どもはぐくみ室 (☎332-9186)	親子5組
9月16日(木) 10～13時 (10～11時) ①0歳児 ②1～3歳児(11時半～13時)	ま～ぶりんぐ in らくさい きのひろば (簡単工作・手遊び等)	主催・ 問 ：つどいの広場ま～ぶりんぐ (☎333-8285)	①②各回 親子4組

亀岡市との住民交流

亀岡牛ハンバーグ・カレーコンテスト



亀岡牛を使ったハンバーグとカレーの創作メニューコンテストを開催しています。

参加メニューを食べられた方に投票いただき、グランプリを決定します。投票者には、抽選で「首都圏アミューズメントパークペアチケット(新型コロナウイルスの感染状況によっては、「ハウス食品 豪華詰め合わせセットJ)」や「亀岡牛商品券」をプレゼントします。

また、10月10日(日)のかめおか eco マルシェ(かめきたサンガ広場・JR亀岡駅北口)時に引換券をご持参いただくと、ハウス食品のカレールーか石井食品のレトルトハンバーグを提供します。

詳しくはホームページまで。

時 9月20日(月・祝) まで開催

所 各参加店舗

問 亀岡市SDGs創生課 (☎0771-56-8520)

亀岡市「ハンバーグ・カレーコンテスト」▶



▲こののぼりが
目印です！

ライフデザイン健康講座 ～これからの健康と生き方を考えよう～



全6回の連続講座です！受付は15分前から開始(特別講演を除く)。

日時	内容
9月10日(金) 〈2グループ制〉 ①10～12時 ②13時半～15時半	「オンラインでひろがる地域生活 ～Zoomを使ってみよう～」 ※ご自身のスマートフォンを使用します。
9月21日(火) 14時～15時45分 (受付13時半～)	特別講演 「第2の人生が面白い！！ シニア世代の地域・家庭デビュー」 講師：大阪大学人間科学研究科附属 未来共創センター招へい教授 石蔵 文信 氏
10月22日(金) 14～16時	「このまちでげんきに生きたい方へ」 「フレイルとコロナ感染症予防」
11月9日(火) 14～16時	「健康なお口で地元の食材をおいしく食べよう」
11月30日(火) 9時半～11時半	「洛西エリアの自然を楽しむウォーキング」
12月10日(金) 14～16時	京都市地域支え合い活動入門講座 「あなたのライフデザインを考えよう」 講師：西京区地域支え合い活動創出 コーディネーター

所 支所2階大会議室

定 30名(多数の場合は抽選)

対 概ね75歳までの区内在住の方で、全回出席できる方。

申 8月18日(水) から 8月31日(火) までに

講座名、氏名、年齢、住所、電話番号、
メールアドレスを **問** まで電話・メールにて。

¥ 通信料は自己負担

問 支保健康長寿推進課

(☎332-8140 ☒rakusai-kenko@city.kyoto.lg.jp)



▲メール作成は
こちら

赤ちゃんと一緒に参加できます♪ぜひご参加ください！

はじめての離乳食講習会

対 4～8カ月児の保護者

内 ・離乳食のすすめ方のお話

・簡単☆おいしい♪離乳食の作り方(デモンストレーションあり)

・メニュー(5～8カ月)の紹介

・質問コーナー

時 9月10日(金) 13時半～14時半

所 支所保健福祉センター

定 5組(申込先着順)

申・問 支保子どもはぐくみ室 (☎332-9186)

