



楽しく歩いて健康づくり

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

一緒に楽しく歩きましょう！
皆さまのご参加を
お待ちしております！



第6回西京健康づくりウォーキング

区役所から嵐山渡月橋付近まで桂川沿いを歩くコースです。健康づくりサポーター、健康運動指導士のアドバイスを受けながら歩いてみませんか？

時 3月2日（水）9時半～12時ごろ（受付9時15分～）

コース 区役所～嵐山（中ノ島）公園（現地解散）

集合 区役所大会議室

※雨天時は区役所大会議室にて体操などを行います。

定 20名（申込先着順） **申** 2月22日（火）から **問** へ

問 区保健康長寿推進課（☎381-7643）

参加賞の
缶バッジも
あるよん！



らくサポと歩く 3月らくさい健康ウォーキング

時 3月23日（水）9時半～11時45分ごろ（受付9時15分～）

コース 桜コース（約4～5km）

集合 支所正面玄関

※8時半の時点で雨天の場合は中止

定 30名（申込先着順）

申 3月8日（火）から **問** へ

問 支保健康長寿推進課（☎332-8140）



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)



区ホームページ▲

日時	タイトル・内容・定員	主催・申し込み・問い合わせ
2月24日（木） 14時～15時半 3月10日（木） 10時～11時半	えほんとふれあおう！ （絵本の読み聞かせ、 貸し出し等） 定 親子5組 （申込先着順）	主催：洛西読み聞かせの会 協力：洛西図書館 申・問 支所総務・防災担当 （☎332-9185）
3月14日（月） 10時15分 ～11時	ぐんぐん☆ぶらす （自由遊び、 交流タイム等） 定 親子5組 （申込先着順、3月1 日（火）から受付）	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・ 申・問 支保子どもはぐくみ室 （☎332-9186）

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 3月11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）



亀岡市との住民交流

丹波七福神めぐり

「日本で一番早くめぐる」といわれる七福神めぐり。御朱印を特製の色紙に集印できるほか、手軽にスタンプラリーも楽しめます。



コース 亀岡市千歳町内

（J R 亀岡駅北口をスタートして第一番神応寺から
第七番東光寺を通り、J R 千代川駅まで約10km）

問 J R 亀岡駅観光案内所（☎0771-22-0691）

区内在住小学3～6年生対象食育セミナー

小学生・春休みクッキングスクール



皆さんは、普段どんなおやつを食べていますか？

おやつを選び方を学び、パッククッキング※で朝食にもなるおやつを作ってみましょう。皆さんのチャレンジをお待ちしています♪

※ポリ袋に食材を入れて、湯せんで加熱する調理方法です。

お鍋1つで複数の料理を作ることができ、災害時にも役立ちます。

日時	小学3～4年生クラス	小学5～6年生クラス
	3月24日（木）	3月25日（金）
	13時半～15時（受付13時15分～）	
場所	区役所保健福祉センター 別館	支所保健福祉センター
費用	1人300円	
定員	5人（申込先着順）	6人（申込先着順）

内 講話「おやつ選び方」

調理実習「パッククッキングで
おやつを作ろう」

要 エプロン、三角巾、手ふきタオル、
筆記具、上靴

申 2月21日（月）から開催場所の **問** へ

問 区保健康長寿推進課（☎381-7643）

支保健康長寿推進課（☎332-8140）

メニュー

（変更の場合あり）

- 蒸しパン
- ミネストローネ
風スープ



京都西山PR動画～秋の紅葉編～公開開始！

京都西山の紅葉をドローンで撮影した動画をYouTubeで公開しました！

「春のさくら編」、「癒しの絶景編」に続く第3弾！
洛西地域の金蔵寺や善峯寺をはじめ、向日市や長岡京市の美しい紅葉もご紹介します。

空からのダイナミックな紅葉を見ることができるのはこの動画だけ！普段は見られない角度から、京都西山の秋を振り返ってみてはいかがでしょうか♪



私たちが登場しているから
ぜひ見てね！

京都西山さんぽYouTube
チャンネル▶

問 支所まちづくり推進担当（☎332-9318）



手作り 満載！
らくさいマルシェ

らくさいマルシェの開催

「らくさいマルシェ」では、作り手の感性がキラリと光るアクセサリや雑貨、工芸品、手づくりこだわった商品がたくさん並びます。ぜひお越しください。

時 2月26日（土） 10～16時

所 ラクセーナ広場（洛西タカシマヤ 北側）

主催 らくさいマルシェ実行委員会

問 らくさいマルシェ実行委員会事務局

（✉rakusaimarche01@gmail.com）