



本紙掲載のイベント・行事について

- 新型コロナウイルス感染症の影響に伴い、今後、中止・変更になる場合があります。最新の状況については、各問い合わせ先へご確認ください。
- イベント・行事の内容に応じて、マスクの着用をお願いします。体調のすぐれない場合には参加をお控えください。

「人生100年時代」の

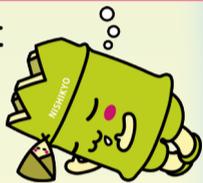
健康づくり

西京区では、「まもる健康・つくる健康・いかす健康」をテーマに、生涯にわたって、いきいきと健やかに暮らせるまちづくりを進めます！

長生きの秘訣は 毎日の生活習慣！

- 良質な睡眠を十分にとりましょう。

毎晩ぐっすり 快眠だによん！



- 栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

マルシェ大原野の お野菜も 食べてほしいのら！



- 適度な運動を習慣的に行いましょう。

「竹エクササイズ教室」や 「らくさい健康ウォーキング」に参加してみるぼんっ！



長谷川 秀子 (松陽)
 杉建 フミ (松陽)
 河本 三千代 (松陽)
 朝日 スミ (松陽)
 朝尾 道子 (松陽)
 村上 めつ子 (松尾)
 深尾 多美子 (松尾)
 中沢 愛子 (松尾)
 亀井 文子 (松尾)
 加藤 繁子 (松尾)
 吉川 美代子 (檜原)
 西川 和子 (檜原)
 木村 光子 (檜原)
 荒巻 安子 (檜原)
 吉村 すみ子 (川岡東)
 熊内 静子 (川岡東)
 清水 富士子 (川岡)
 竹内 ミネ (桂徳)
 服部 縫子 (桂東)
 妹尾 閑夫 (桂東)
 佐々木 とし江 (桂川)
 川島 コト (桂川)
 勝山 美千代 (桂)

9月19日は 敬老の日

100歳おめでとう
いざよます

今年度100歳を迎えられる区民の皆さまを紹介いたします。

松本 幸代 (大原野)
 木村 静子 (大原野)
 伊串 多美子 (大原野)
 森山 花津美 (福西)
 佐久間 静子 (福西)
 岡田 照子 (福西)
 野村 富枝 (新林)
 近藤 勝 (桂坂)
 河村 艶子 (桂坂)
 家坂 チエ (桂坂)
 辻 滄子 (大枝)
 千丸 俊子 (大枝)
 山田 喜代子 (嵐山東)
 中井 信子 (嵐山東)
 下村 とく (嵐山東)

※8月19日現在 承諾を得られた方のみ 順不同で掲載 (敬称略)

～人生100年時代の学び舎～ 「生活習慣病予防教室」 <第1回> 医師の講話編

生活習慣病について知り、生活習慣を改善することが発病の予防と健康の維持につながります。ご自身の健康を振り返り、これからの生活スタイルを考えてみましょう。



日時	10月26日(水) 14時～15時半(受付13時半～)
対象・定員	区内在住の方20名
場所	区役所2階大会議室
内容	○講話「生活習慣を見直し、動脈硬化を予防、そして人生を楽しもう」 講師：福永 隆文氏 (西京都病院 呼吸器内科部長) ○血管年齢測定(聴講者対象)
申し込み	10月3日(月)から10月24日(月)までに 問い合わせ先へ(申込先着順)
問い合わせ	区保健康長寿推進課(☎381-7643)

医師会講座、検診や献血の日程は2面をチェック！

時…日時、時期 所…場所 対…対象 内…内容 定…定員 費…費用 要…必要な物 申…申し込み 問…問い合わせ !…注意
 区保…区役所保健福祉センター 区保別…区役所保健福祉センター別館 支保…支所保健福祉センター 特に記載のないものについては、事前申込不要、料金無料