

(報道発表資料)



令和6年7月25日

京都市西京区役所洛西支所

〔担当：健康長寿推進課〕  
〔電話：075-332-8140〕

令和6年度  
らくさい健康長寿プロジェクト



「歩いて のぼそう 健幸寿命！」

包括連携協定記念事業 特別講演会開催

洛西支所×日本元気グループ×京都市住宅供給公社

歩くことは、手軽に始められて、心身の健康に非常に多くの効果があります。また、歩くことと合わせ、筋力トレーニングすることで、加齢とともに減少する筋肉を維持できます。年齢を重ねても、健やかに自立した生活が送れることは、幸福につながります。

洛西支所では、令和5年6月に日本元気グループ及び京都市住宅供給公社との洛西地域の医療・介護等に係る包括連携協定を締結するとともに、「歩いて のぼそう 健幸寿命！」をスローガンに、らくさい健康長寿プロジェクトに取り組んでいます。

この度、プロジェクト2年目として、包括連携協定記念事業特別講演会を開催します。また、関連事業として、健康測定会、初心者向けのウォーキング&筋トレ教室など、様々な事業を行いますので、皆さん御参加ください。

1 内容と開催日時など

(1) 「歩いて のぼそう 健幸寿命！」特別講演会 (包括連携協定記念事業)

内 容	講演：きょうから始めるフレイル対策 ～今日から京で健康寿命の延伸を目指しませんか～ 講師：筑波大学人間系 教授 山田実 氏  運動実技 講師：フィットネスクラブピノス洛西口 介護予防指導士		
日 時	10月8日 (火) 午後2時から4時まで		
受付時間	午後1時30分から		
定 員	100人	費 用	無料
申込期間	9月5日 (木) から10月4日 (金) まで		
場 所	ホテル京都エミナース 3階 平安の間 (〒610-1143 京都府京都市西京区大原野東境谷町2-4)		

備考	<p>&lt;講師プロフィール&gt;  ○ 筑波大学 人間系  教授 山田実 氏</p> <p>神戸大学大学院医学系研究科にて学位取得後、2008年より京都大学大学院医学研究科助手、2010年同大学院助教、2014年筑波大学人間系准教授を経て、2019年同大学教授に就任。専門分野は老年学。</p>	
----	--	--

## (2) 関連事業

### ア フレイルが心配な方への大健康測定会！

測定内容	身長、体重、血圧、長座体前屈、開眼片足立ち、5m歩行、フレイルチェック、お口の機能 等		
日 時	11月26日(火) <午前の部>午前9時30分から正午 <午後の部>午後1時30分から4時まで		
定 員	60人(午前30人+午後30人)	費 用	無料
申込期間	10月9日(水)から11月12日(火)まで		
場 所	洛西支所 2階大会議室 (〒610-1198 京都市西京区大原野東境谷町二丁目1-2)		

### イ なでがめちゃんの「若返る」ウォーキング&筋トレ教室

内 容	講話、歩行の土台となるストレッチ・筋トレ、ウォーキング等 講師：フィットネスクラブピノス洛西口 山崎由美子 氏		
日 付	① 12月10日(火) ② 1月14日(火) ③ 2月4日(火) ④ 3月11日(火)		
時 間	午前10時から11時30分まで		
定 員	各30人	費 用	無料
申込時期	随時、市民しんぶん西京区版に掲載予定		
場 所	洛西支所 2階大会議室 (〒610-1198 京都市西京区大原野東境谷町二丁目1-2)		

## 2 アクセス

バス停「境谷大橋」下車徒歩3分

※ 御来場には、公共交通機関を御利用ください。

## 3 対 象

40歳以上の西京区民(開催日時点)

※ 医師から運動制限を受けていない方、要介護認定・要支援認定を受けていない方が参加できます。

#### 4 申込み

申込方法：電話又は窓口来所で、必要事項をお伝えください。

(必要事項：講座名、氏名、年齢、住所、電話番号)

申込先：洛西支所保健福祉センター 健康長寿推進課 健康長寿推進担当  
(洛西支所1階3番窓口)

電話 075-332-8140

※ 申込期間の平日午前9時から午後5時の間にお受けします。

※ 各回申込先着順です。グループでの申込みはお受けできません(同居家族を除く)。

※ 連続講座ではありません。

#### 5 共催

医療法人京都翔医会 西京都病院 (特別講演会のみ)

京都市住宅供給公社

#### 6 後援団体・機関(順不同)

西京医師会、フィットネスクラブピノス洛西口、高齢サポート(沓掛・境谷)、株式会社ZTV京都放送局、西京区地域介護予防推進センター、西京区社会福祉協議会、西京区地域支え合い活動創出コーディネーター、独立行政法人都市再生機構西日本支社、健康づくりサポーターらくさい

#### 7 問合せ先

洛西支所保健福祉センター 健康長寿推進課

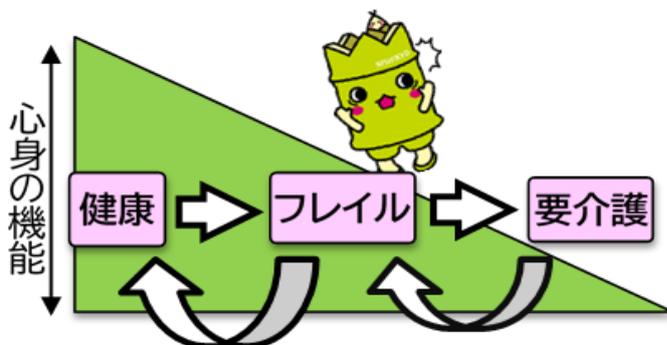
電話 : 075-332-8140

FAX : 075-332-8420

E mail : rakusai-kenko@city.kyoto.lg.jp

#### <参考>フレイルとは

「健康」と「要介護」の中間の状態であり、年齢を重ねることによりからだやこころが弱った状態のことをいいます。生活習慣を改善すると、健康な状態に戻ることができるので、早く気付くことが大切です。



#### <参考> 日本元気グループについて

Genki Group は「共に生きる」の共通理念のもと、医療・介護福祉・教育分野を中心に複数の事業運営を行なっているコングロマリット。西京都病院(医療法人京都翔医会)をはじめ、多数の社会福祉法人、医療法人等を傘下に持ち、台湾・カンボジア等、国内外含めグループ内の従業員数は約6,800人。