

(広報資料)

令和5年6月29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5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！



歩くことは、手軽にはじめられて、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を送れることは、幸福につながります。

この度、洛西支所では、健康測定会や講演会、また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、是非ともご参加ください。

記

1 内容と開催日時など

(1) 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、握力、長座体前屈、開眼片足立ち、5m歩行、血管年齢、お口の機能 等		
日時	9月1日(金) 午前9時30分から正午、午後1時30分から4時まで ※ 当日の来所時間については、8月23日(水)以降に連絡します。 (申込者全員に郵送)		
定員	60人(午前30人+午後30人)	費用	無料
申込期間	8月7日(月)から8月21日(月)まで		
備考	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。		

(2) 「歩いて のぼそう 健幸寿命！」講演会

内容	講演1：「今日からできる！フレイル予防」 講師：京都女子大学家政学部食物栄養学科 教授 京都女子大学栄養クリニック長 宮脇尚志 氏 講演2：「ウォーキング&文化を楽しむ洛西健康さんぽ」 講師：一般社団法人 文化浴の森 代表理事 澤野ともえ 氏 コラボ講演会 講師：宮脇尚志 氏 × 澤野ともえ 氏 コーディネーター：京都市西京区在宅医療・介護連携支援センター長 土井たかし 医師 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10日(火) 午後1時30分から4時まで		
定員	80人	費用	無料
申込期間	9月7日(木)から10月6日(金)まで		

備考	<p><講師プロフィール></p> <p>○京都女子大学家政学部食物栄養学科 教授 京都女子大学栄養クリニック長 宮脇尚志 氏 食と栄養のスペシャリストである 管理栄養士の養成校の教員として、 医師の立場から学生の指導にあたる。</p>  <p>○一般社団法人 文化浴の森 代表理事 澤野ともえ氏 文化財修復業に従事する中、文化財の 健康活用に目覚め、文化財ガイドになる。 2012年、足のお悩み根本改善・フット ケアサロン「Tomoye」をオープン。 2016年、文化財見て歩きを「文化浴」 と名付け、文化浴による健康長寿社会を 目指し（一社）文化浴の森を設立。</p>  <p>○京都市西京区在宅医療・介護連携支援センター長 土井たかし 医師 京丹後、京丹波等での20年の勤務後、 2007年から右京の里で内科診療中。 生活習慣病予防のために、診療前に 40分歩くことを日課にしている。</p> 
----	---

(3) はじめよう！「若返る」ウォーキング&筋トレ

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 時	① 11月14日 (火) ② 12月12日 (火) ③ 1月 9日 (火) ④ 3月12日 (火)	午前10時から11時30分まで	
定 員	各30人	費 用	無料
申込期間	① 10月31日 (火) から11月13日 (月) まで ② 11月28日 (火) から12月11日 (月) まで ③ 12月21日 (木) から 1月 5日 (金) まで ④ 2月27日 (火) から 3月11日 (月) まで		
備 考	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。		

2 場 所

洛西支所（〒610-1198 京都市西京区大原野東境谷町二丁目1-2）

3 対 象

40歳以上の西京区民（開催日時点）

※ 条件を設けている回があります。

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 協力団体・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）、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、株式会社ZTV京都放送局、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

6 主催・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

F A X : 075-332-8420

E m a i l : 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。

