

らくさい健康長寿プロジェクト

# 歩いて のばそう 健康寿命!



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。

## 特別講演会（包括連携協定記念事業）

洛西支所×日本元気グループ×京都市住宅供給公社

「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～」



筑波大学 人間系教授 山田 実 氏

多数の TV に出演されています！



～講師プロフィール～

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。

10月8日(火) 14 時～16 時

(受付 13 時 30 分～)

【申込期間】 9月5日(木)～10月4日(金)

定員:100名

場所:ホテル京都エミナース 3F 平安の間

〒610-1143 京都市西京区大原野東境谷町 2-4

運動実技もあります！

講師:フィットネスクラブ

ピノス洛西口

介護予防指導士

# フレイルが心配な方への大健康測定会！

11月26日(火)

<午前の部> 9時30分～12時

<午後の部> 13時30分～16時

【測定内容】身長、体重、血圧、長座体前屈、開眼片足立ち、5m歩行、お口の機能等

【申込期間】10月9日(水)～11月12日(火)

【定員】60名(午前30名、午後30名)

【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

専門家からの  
体のアドバイスつき

## なでがめちゃんの「若返る」ウォーキング&筋トレ教室

【開催日】12月10日(火)、令和7年1月14日(火)、2月4日(火)、3月11日(火)

【時間】10時～11時30分

【申込】市民しんぶん西京区版でお知らせします

【定員】各回30名

【場所】洛西支所 2階 大会議室

体づくりのための毎月の教室です！  
ご参加お待ちしているのら～！



西京区マスコットキャラクター  
「なでがめちゃん」

### 《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

### 《アクセス》

バス停「境谷大橋」下車徒歩3分

※ご来場には、公共交通機関をご利用ください。

### 《申込方法》

電話又は窓口来所で、必要事項(講座名、氏名、年齢、住所、電話番号)をお伝えください。

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)。 ※予約先着制

### 《お問い合わせ先》

洛西支所保健福祉センター 健康長寿推進課(洛西支所1階3番窓口)

電話 075-332-8140 ※ 平日9:00～17:00

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

後援団体・機関: 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



発行: 西京区役所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  
京都市印刷物第062497号 令和6年7月発行