

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!

参加者には、
フレイル予防に
役立つ景品を
プレゼント♪



フレイルが心配な方への大健康測定会!

9月1日(金)

【申込期間】8月7日(月)~8月21日(月)

<午前の部> 9:30~12:00

(平日9:00~17:00)

<午後の部> 13:30~16:00

【定員】60人(予約制・先着順)

【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

コラボ講演会

健幸の達人?!



「今日からできる!フレイル予防」

宮脇 尚志 氏

自称 ウォーキングマニア



コーディネーター

土井 たかし 医師

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

文化浴の達人



「ウォーキング&文化を楽しむ

洛西健康さんぽ」

澤野 ともえ 氏

10月10日(火)

【申込期間】9月7日(木)~10月6日(金)

(平日9:00~17:00)

時間:13:30~16:00

(受付13:00~)

場所:洛西支所 2階大会議室

定員:80人(予約制・先着順)

【講師プロフィール】

- 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。
- 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。
- 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。

《対象》

40歳以上の西京区民（開催日時点）

健康測定会・講演会
どちらも！

《会場とアクセス》

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）
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）。

《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

はじめよう！

「若返る」ウォーキング&筋トレ

❀ 11月14日（火） ❀ 12月12日（火）
❀ 1月9日（火） ❀ 3月12日（火）

*予約制（先着30人）、予約開始日は市民しんぶんにて掲載。

運動やウォーキングを
してみたい方に

ぜひ参加してほしいのら~

西京区マスコットキャラクター
「なでがめちゃん」



主 催 : 西京区役所洛西支所保健福祉センター健康長寿推進課

協力団体・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)、
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 *順不同