

健康づくりサポーター 大募集!!

参加無料

「西京竹サポ」養成講座

基礎編

実践編

令和5年10月2日(月)

令和5年10月23日(月)

10時~11時30分(9時45分受付開始)

○講話「健康づくりサポーターとは？」

「西京区民の健康課題」

○管理栄養士と歯科衛生士の講話

「お口と食からはじめる健康づくり」

○健康運動指導士の講話と実技

「運動からはじめる健康づくり」

講師:フィットネス企画Q 山本 孝先生

○西京竹サポとの交流会(活動紹介)

【場所】西京区役所 2階 中会議室

(京都市西京区上桂森下町25-1)

【対象】医師から運動制限されていない、

西京区(本所管内)在住の18歳以上の方

【定員】15名(先着順)

【持ち物】飲み物、汗拭きタオル、筆記用具

竹エクササイズは、
青竹を使った竹踏み
運動だによん!



※本講座(2日間)を受講し、竹エクササイズ教室もしくは
西京健康づくりウォーキングに参加された方は、
「西京竹サポ」のメンバーとして登録し、活動することができます。

西京区健康づくりサポーター「西京竹サポ」は、

健康に役立つ知識を学び、地域の健康づくりを

応援するボランティアです!!

仲間とともに、健康づくりの輪を広げてみませんか?



お申込み、お問い合わせ
お待ちしております!

9月20日(水) 申込み受付開始

下記連絡先までお電話ください。

西京区役所保健福祉センター健康長寿推進課(075-381-7643)



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

