

(広 報 資 料)

令 和 5 年 8 月 3 1 日
京 都 市 西 京 区 役 所
担 当 健 康 長 寿 推 進 課
電 話 0 7 5 - 3 8 1 - 7 6 4 3



健康づくりサポーター大募集！！

「西京竹サポ」養成講座の開催について

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。運動したくても、一人ではなかなか続かないあなた、仲間と共に、継続できる活動をしてみませんか？

この度、西京区役所では健康づくりサポーター「西京竹サポ」養成講座を、下記のとおり開催しますので、お知らせします。

記

1 日 時

<基礎編> 令和5年10月 2日(月) 午前10時～11時30分

<実践編> 令和5年10月23日(月) 午前10時～11時30分
いずれも、午前9時45分受付開始。

2 場 所

西京区役所2階中会議室

(〒615-8522 京都市西京区上桂森下町25-1)

3 内 容

<基礎編> 講話「健康づくりサポーターとは?」「西京区民の健康課題」

講話「お口と食からはじめる健康づくり」

<実践編> 講話・実践「運動からはじめる健康づくり」

講師 フィットネス企画Q 代表

健康運動指導士 山本 孝 氏

西京竹サポとの交流会(活動紹介)

※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。

4 対 象

西京区内(区役所管内) 在住で医師から運動制限をされていない18歳以上の方

5 定 員

15名(申込先着順)

6 参加費

無料

7 持ち物等

飲み物、汗拭きタオル、筆記用具

※実践編は、動きやすい服装・靴でお越しください。

8 申込方法

令和5年9月20日（水）午前9時から

西京区役所保健福祉センター健康長寿推進課へ電話（075-381-7643）
でお申込みください。



京都市は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



健康長寿のまち・京都