

プラスせんぽ
+1000

歩いて始める!夏に向けての準備運動

市では、健康寿命の延伸に向けて、市民が主役の健康づくりの代表例として、「歩くことを核とした健康づくり」を進めています。本号では、区内のおすすめウォーキングコースを紹介します。健康づくりのベースに「歩く」があると、「食べる」「お口の健康」「人や社会」とつながります。いつもの暮らしに+1,000歩で、こころとからだの健康を保ちましょう!

また、6月22日(土)に開催される西京健康ひろばの合同企画として、当日および24日(月)～28日(金)の期間、区役所東庁舎1階区民交流ロビーにて、「運動・歯とお口・食育・居場所」等の展示も行いますので、ぜひお立ち寄りください。

区役所企画担当 ☎381-7158

目的・体力に合わせた
おすすめコースをご紹介します!

史跡を巡って
健脚に

中級コース

歩行距離 2km
消費カロリー 114kcal
おにぎり 0.7個分

阪急上桂駅から
松尾大社駅区間の
ウォーキングコースです。
歴史を感じながら、
一駅歩いて
みませんか?

スタート

フィニッシュ

松尾大社

松尾大社駅

月読神社

元祖
甘乃答屋

西芳寺(苔寺)

井戸 来迎寺

松尾小

新堀大街道

平坦な道で
歩きやすい

初級コース

歩行距離 900m
消費カロリー 50kcal
おにぎり 0.3個分

阪急上桂駅と区役所を結ぶコースです。
所要時間は約10分と短く、普段歩き慣れていない方
にもおすすめです!

スタート

上桂駅

桂川

桂駅

宇多野
嵐山山
田線

桂中学校

水垂上桂線

西京区役所

フィニッシュ

竹林の自然に
癒やされる

初級コース

歩行距離 340m
消費カロリー 18kcal
おにぎり 0.1個分

子どもの広場は滑り台などの遊具がありますので、子ども
と一緒にウォーキングをお楽しみいただけます!

北入口

スタート

西ノ丘
竹林通

フィニッシュ

子どもの
広場

南入口

洛西竹林公園

南福西町

下半身を
鍛える

上級コース

歩行距離 5.5km
消費カロリー 301kcal
おにぎり 1.9個分

ニュータウンを出る
と目の前に広がる
西山連峰の美しさをお
楽しみください。

スタート

フィニッシュ

西京区役所
洛西支所

境谷公園

境谷小

洛西高

大原野神社

ひまわり畑

勝持寺

小塩山

大原野
森林公園

善峰川

大原野IC

岩掛IC

京都縦貫自動車道

鳥ヶ岳

嵐山

嵐山駅

消費カロリーは、体重60kgの方が歩幅70cm
で歩行した場合を基準に算出しています。
※おにぎり1個当たり、160kcal換算。

▲おさんぽMAP
詳細

▲京・けんこう
ひろば
ホームページ

▲ウォーキング
コース
紹介動画

なでがめちゃんの「若返る」ウォーキング&筋トレ教室は
3面をご覧ください!

～新たに西京区自治連合会会長がご就任されました～



片岡会長

5月17日に開催された西京区自治連合会総会において役員改選が行われ、西京区自治連合会の小石玖三主会長が退任され、片岡純治西京区自治連合会副会長が新たに会長に就任されました。
小石会長には11年間の長きにわたり、区政の推進に多大なご貢献をいただきました。新たな会長に就任された片岡会長と区役所・支所が緊密に連携し、西京区がこれまで以上に安心安全で魅力あふれる、住みやすいまちになるよう一丸となって取り組んでいきます。

前西京区自治連合会会長の小石玖三主様におかれましては、去る5月21日にご逝去されました。
謹んでお知らせいたします。

時…日時、時期	所…場所	対…対象	内…内容	定…定員	¥…費用	要…必要な物	申…申し込み	問…問い合わせ	!…注意
区保…区役所保健福祉センター	支保…支所保健福祉センター							特に記載のないものについては、事前申込不要、料金無料	