

(報道発表資料)

令和6年9月25日

京都市西京区役所

担当 健康長寿推進課

電話 075-381-7643



健康づくりサポーター  
西京竹サポと歩く

## 「第11回西京健康づくりウォーキング」の開催

西京区では、運動習慣のきっかけをつくり、身体活動量を増やして生活習慣病の予防を図ることで、区民の皆様の健康寿命を延ばすことを目指しています。この度、「第11回西京健康づくりウォーキング」を開催します。

地域の健康づくりを応援しているボランティア「健康づくりサポーター西京竹サポ」と一緒に、色づき始めた秋や区内の歴史、文化を感じながらコースを巡ります。

### 1 日時

令和6年11月6日(水) 午前9時30分～正午頃(午前9時15分受付開始)

### 2 集合場所

西京区役所東庁舎5階 会議室

(〒615-8522 京都市西京区上桂森下町25-1)

### 3 内容

健康づくりサポーター西京竹サポと共に、桂川や桂離宮などを巡るウォーキングコース(約5.5km)を歩きます。

※雨天時は室内でできる体操などを行います。

### 4 コース

桂離宮コース

西京区役所～北村公園～桂川沿い～桂離宮(庭園外側)～下桂御霊神社～西京区役所

※西京区役所にて解散

### 5 対象

区内在住で、医師から運動制限をされていない方

未舗装路や坂の歩行に不安のない方

6 定員  
30名（申込先着順）

7 参加費  
無料

8 持ち物等  
飲み物、タオル  
ウォーキングに適した服装・靴でお越しください。

9 申込方法  
10月21日（月）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。



西京区マスコットキャラクター  
「にしきょう・たけにょん」