

参加費
無料

仲間とともに、自分と地域の健康づくり！

健康づくりサポーター

「西京竹サポ」大募集！

★養成講座のお知らせ★

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方、仲間と一緒に楽しく活動してみたい方、気軽にご参加ください。

基礎編では、健康測定
(血管年齢測定等)も
あるにょん！



①基礎編

令和7年2月3日(月)

午後1時30分～午後3時(午後1時～受付)

- 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」
- 健康測定(血管年齢測定等)

②実践編

令和7年2月17日(月)

- 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 健康運動指導士
- 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。

場 所 西京区役所 東庁舎4階 会議室

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(申込先着順)



<お申込み・お問合せ>

1月20日(月) 申込受付開始

下記連絡先までお電話ください。

西京区役所健康長寿推進課

☎075-381-7643

受付時間：平日 午前9時～午後5時