

(報道発表資料)

令和6年12月19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大募集！！

「西京竹サポ」養成講座の開催

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。

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」養成講座を開催します。運動したくても一人ではなかなか続かない方でも、仲間と一緒に楽しく気軽に参加できます。

1 日 時

<基礎編> 令和7年2月 3日(月) 午後1時30分～3時
<実践編> 令和7年2月17日(月) 午後1時30分～3時
いずれも、午後1時受付開始。

2 場 所

西京区役所 東庁舎4階 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」
健康測定(血管年齢測定等)
<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(本所管内) 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

筆記用具、飲み物

※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7年1月20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。

