

(報道発表資料)



プラスせんぽ
+1000

健康づくりサポーター
西京竹サポと歩く

令和7年1月24日

京都市西京区役所

担当 健康長寿推進課

電話 075-381-7643

「第12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ため、「第12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、浄住寺や松尾大社等を巡るコースを楽しく歩き、歴史や文化を感じながら、運動習慣を身に付けます。

1 日 時

令和7年3月5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

西京区役所西庁舎2階 大会議室

（〒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、浄住寺や松尾大社等を巡るウォーキングコース（約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

松尾・山側コース

（西京区役所～浄住寺～松尾大社～嵐山（中之島）公園）

※嵐山（中之島）公園（渡月橋付近）で解散

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
2月20日（木）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・たけよん」