

# 竹エクササイズ in 洛西

## 日程

① 7月30日(水)

【申込開始】7月16日(水)

② 8月20日(水)

【申込開始】8月6日(水)

※①と②は同じ内容です。

## 時間

10時～11時30分  
(受付:9時45分～)

## 竹エクササイズって…?

西山連峰で育った竹を活用した西京区独自のエクササイズです。

竹踏みは日常生活にも取り入れられる身近な運動です。

本教室では、音楽に合わせて竹を踏む竹エクササイズを行います。

初心者の方も大歓迎です！

ご参加お待ちしております！



【対象】 18歳以上(実施日時点)の西京区民で医師から運動制限を受けていない方

【費用】 無料

【定員】 各回**30名(申込み先着順)**

【場所】 洛西支所2階大会議室

【申込み】 電話または窓口でお申し込みください。

【申込先】 洛西支所保健福祉センター 健康長寿推進課 健康長寿推進担当

電話:075-332-8140 (平日9時から17時まで)

【持ち物】 動きやすい服装、飲み物、タオル

【お願い】 ※グループでの申込みはご遠慮願います。



京都市は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS



RAKUSU  
PROJECT



この印刷物が不要になれば、  
「雑紙」として古紙回収等へ！

発行 洛西支所保健福祉センター  
健康長寿推進課健康長寿推進担当  
電話:075-332-8140 FAX:075-332-8420  
令和7年7月 京都市印刷物第070899号



健康長寿のまち・京都