

参加
無料

にしきょう健康経営応援プログラム
人生100年時代の学び舎

働く世代からの



生活習慣病予防教室

講演・実技

「働き盛りの今だから始めよう！運動習慣」

～1日10分！「姿勢が良くなる歩き方」で集中力とやる気アップ～

正しいフォームで効果アップ！

運動効果を最大限に引き出すための正しい姿勢や動作のポイントを
理学療法士を講師にお招きし、分かりやすくお伝えします。

講師

京都桂病院

リハビリテーション科科长

理学療法士 原 弘明 氏



なぜ運動は効果的？

運動が健康に良いのは、単にカロリーを消費するからだけではありません。私たちの体と心、そして生活全体に驚くべき良い影響をもたらします。

1. 体の機能を高め、病気を防ぐ

血液の流れをスムーズに。筋力UPで代謝もUP。
免疫力も高まり、病気にかかりにくい体へ。

2. 心と脳の健康を守る

ストレスを軽減し、睡眠の質も向上します。

3. 生活の質を向上させる

体が健康であると、外出や趣味をより楽しめる
ようになり、生活の質が高まります。



日時

令和7年

11月7日

金

午後3時30分～4時30分

午後3時受付開始

場所

西京区役所

東庁舎5階会議室

定員

35名（申込先着順）

対象

西京区民または西京区にお勤めの方

申込

10月20日（月）～10月31日（金）

お電話または右記の申込みフォームにて
お申し込みください。



申込先・お問い合わせ
西京区役所健康長寿推進課

075-381-7643

西京・医療出前講座について



「西京・医療出前講座」は
生涯現役、働く世代の健康づくりと
健康経営を応援します。

共催：西京区役所

京都桂病院、三菱京都病院、シミズ病院、西京都病院

協力：一般社団法人京都中小企業家同友会西京支部

令和7年9月発行

西京区役所健康長寿推進課

京都市印刷物 第071305号

