

<報道発表資料>

令和7年12月23日
京都市西京区役所健康長寿推進課

人生100年時代の学び舎 西京区民対象「フレイル予防教室」の開催

西京区では、区民の皆様の健康寿命を延ばすための第一歩として、運動のポイントを楽しく学べる「フレイル予防教室」を開催します。

● 日時

令和8年2月13日（金）
午後2時～午後3時（午後1時30分 受付開始）

● 場所 西京区役所 東庁舎5階会議室(〒615-8522 京都市西京区上桂森下町25-1)

● 内容

講演・実技 「動ける体の条件！」～心と体を整える～フレイル予防教室
講師 西京都病院 リハビリテーション部 科長 理学療法士 坂野 裕也氏



● 対象 西京区民

● 定員 30名（先着順）

● 申込方法

(1) 申込期間
令和8年1月20日（火）～2月6日（金）

(2) 申込方法
お電話（075-381-7643）または来所によりお申し込みください。

● 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 西京区地域介護予防推進センター

西京地域包括支援センター（西京・北部/ 桂川 /西京・南部）

<参考> 西京・医療出前講座

西京区では、地域の皆様の病気の予防や健康づくりの推進を目的として、令和4年2月から西京区内の病院と区役所が協働で「西京・医療出前講座」を実施しています。

京都桂病院、三菱京都病院、シミズ病院、西京都病院の医師、看護師、医療スタッフが皆様の地域に出向き、医療や病気の予防に関するテーマを分かりやすくお話しします。

詳しくはこちら



<お問合わせ先>

京都市西京区役所保健福祉センター健康長寿推進課

電話：075-381-7643

西京区マスコットキャラクター
「にしきょう・たけにょん」