

<報道発表資料>

令和7年12月18日  
京都市西京区役所健康長寿推進課

## 西京区民対象 健康づくり学び講座 (健康づくりサポーター養成講座) の開催

健康づくりサポーター「西京竹サポ」を募集します

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、西京区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。

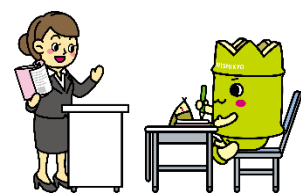
- 日時 令和8年2月2日(月) 午後1時半～3時(受付: 午後1時15分)
- 場所 西京区役所保健福祉センター 東庁舎4階会議室  
(〒615-8522 京都市西京区上桂森下町25-1)
- 内容 講話「健康づくりサポーターとは?」「西京区民の健康課題」  
講話「食からはじめる健康づくり」  
「西京竹サポ」メンバーとの交流会
- 対象 西京区内(本所管内) 在住で医師から運動制限をされていない18歳以上の方
- 定員 15名(先着)
- 参加費 無料
- 持ち物 筆記用具
- 申込 令和8年1月20日(火) 午前9時から  
西京区役所保健福祉センター健康長寿推進課へ電話(075-381-7643) でお申込みください。

<補足>

講座を受講し、西京区役所で実施する健康づくり事業(竹エクササイズ教室、西京健康づくりウォーキングなど)に参加された方は「西京竹サポ」として活動することができます(登録制)。

<お問合せ先>

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」