健康づくりサポーター

らくさい

通称：らくサポの活動の一部を紹介します！

らくサポは、地域での健康づくりについて、保健福祉センターと一緒に考え、健康づくりに役立つ健康情報を地域で広めるなど、市民の健康づくりを応援するボランティアです。

【ウォーキング】
（年５～６回実施）



【竹エクササイズ教室】
（５.６月に実施）



【らくサポの出張講座】

竹エクササイズ体操や脳トレ、筋トレなどの健康づくりに関する講師としてらくサポが出張します。
お気軽にお問い合わせください。



らくサポさん
大募集中だにょん！
（詳細はお問合せくださいにょん。）

＜問合せ先＞
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
TEL/075-332-8140 FAX/075-332-8420

発行:令和8年11月 洛西支所 保健福祉センター 京都市印刷物
健康長寿推進課 健康長寿推進担当 第081878号

京都市 CITY OF KYOTO

RAKUSAIK PROJECT