

人生100年時代の学び舎



参加費無料

血管力アップ！自分の「いま」と「これから」 が見える体験型プログラム

～おいしく減塩、こちよい運動で「私の塩梅」見つめませんか？～

<第1回>

日時：令和8年9月29日（火）

午後1時30分～3時30分（受付午後1時～）

- 内容：
- ・ 血圧測定、血管年齢測定、尿検査
 - ・ 保健師、栄養士による講話
 - ・ 塩味感覚チェック、減塩調味料体験
 - ・ 生活習慣の振り返り、目標設定

場所：西京区役所 東庁舎 5階会議室

持物：筆記用具



<第2回>

日時：令和8年12月21日（月）

午後1時30分～3時30分（受付午後1時～）

- 内容：
- ・ 血圧測定、血管年齢測定
 - ・ 歯科衛生士による講話、口腔ケア体験
 - ・ 健康運動指導士による講話、体操
 - ・ 3か月間の振り返り

場所：西京区役所 東庁舎 5階会議室

持物・服装：筆記用具、動きやすい服装



対象：18歳以上の西京区民で血圧や腎臓が気になる方

※原則2日間とも参加できる方

※既に高血圧等の治療で通院中の方は、主治医にご相談の上お申込みください

定員：30名

（事前予約制、先着順）

お申込みはこちら！

西京区役所健康長寿推進課

TEL: 075-381-7643

電話または来所で8月20日より受付開始

発行：西京区役所 健康長寿推進課

京都市印刷物第081203号

（令和8年7月発行）



京都市
CITY OF KYOTO

