

<報道発表資料>

令和 8 年 8 月 2 8 日

京都市西京区役所健康長寿推進課

健康づくりサポーター西京竹サポと歩く 「第 1 5 回西京健康づくりウォーキング」の開催

西京区では、運動習慣のきっかけをつくり、身体活動量を増やして生活習慣病の予防を図ることで、区民の皆様の健康寿命を延ばすことを目指しています。

この度、「第 1 5 回西京健康づくりウォーキング」を開催します。

地域の健康づくりを応援しているボランティア「健康づくりサポーター西京竹サポ」と一緒に、浄住寺や松尾大社等を巡るコースを楽しく歩きます。

- 日 時 令和 8 年 1 1 月 4 日(水) 午前 9 時 3 0 分～正午頃（午前 9 時 1 5 分受付開始）
- 集合場所 西京区役所東庁舎 5 階 会議室
（〒 6 1 5 - 8 5 2 2 京都市西京区上桂森下町 2 5 - 1）
- コース 松尾・嵐山コース（約 2km、約 5km）
 - ① 約 2km（西京区役所～浄住寺～西京区役所）
※西京区役所で解散します。
 - ② 約 5km（西京区役所～浄住寺～松尾大社～桂川サイクリングロード～嵐山（中之島）公園）
※嵐山（中之島）公園（渡月橋付近）で解散します。
※約 5km のコースは、歩行速度標準、歩行速度ゆっくりの 2 グループに分けます。
※雨天時は室内でできる体操などを行います。
- 対 象 区内在住で、医師から運動制限をされていない方
未舗装路や坂の歩行に不安のない方
- 講 師 山本 孝氏（健康運動指導士）
- 定 員 5 0 名（先着順）

- 参加費 無料
- 申込方法 令和8年9月24日（木）午前9時から11月2日（月）午後5時まで
に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）又は来所（〒615-8522 京都市西京区上桂森下町2
5-1）でお申込みください。

<お問合せ先>

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」