

(広報資料)



令和5年8月31日
京都市左京区役所
〔担当 健康長寿推進課〕
〔電話 075-702-1219〕

今年は
講演と測定
の2本立

左京・健康なまちづくりプロジェクト 左京健康講座2023

運動は万能！歩行と体操で健康寿命延伸を

左京区役所では、区民の皆様が健康長寿のための「生活習慣」について学び、主体的な健康づくりへ繋げていただけるよう、一般社団法人左京医師会と共に「左京健康講座」を毎年開催しています。

本年度は、「運動は万能！歩行と体操で健康寿命延伸を」をテーマに、医師の講演に併せて、歩行姿勢測定など体験型プログラムを盛り込み、下記のとおり実施しますので、お知らせします。

記

1 日 時

令和5年10月19日（木）

① 午後1時30分～午後3時30分（受付開始：午後1時10分～）

② 午後2時30分～午後4時30分（受付開始：午後2時10分～）

※① ②いずれの御参加でも内容は同じです。

2 内 容

<講演>

医師 河崎 敬 先生

〔京都府立医科大学大学院 医学研究科 リハビリテーション医学 講師〕

<測定>

・歩行年齢測定、足裏から体のゆがみをチェックするフットプリント

・理学療法士による測定項目の解説・個別評価

※当日は、動きやすい服装・運動靴でお越しください。

3 会 場

左京区役所1階 大会議室A

(〒606-8511 京都市左京区松ヶ崎堂ノ上町7番地の2)

※お越しの際は公共交通機関を御利用ください。



4 定 員

① ②各25名（先着順）

5 費 用

無料

6 申 込

左京区ホームページ内の申込フォーム又はFAX

（要 （1）希望時間 ①or②、（2）氏名（ふりがな）、（3）住所、（4）電話番号、
（5）生年月日、（6）性別 ）

■ 申込期間：9月20日（水）～10月6日（金）午後5時

■ ホームページURL（申込フォームはこちらから）

<https://www.city.kyoto.lg.jp/sakyo/page/0000314114.html>



※申込者の個人情報は、本事業に関する業務でのみ使用します。

※イベント中の事故によるケガや賠償責任を補償するため、参加者は福祉行事保険に加入します（手続きの実施者及び保険料の負担は京都市となります）。

7 主 催 等

<主 催>

一般社団法人左京医師会、左京区役所

<協力団体>

京都市域京都府地域リハビリテーション支援センター

京都市左京区地域介護予防推進センター

<後 援>

京都市左京区在宅医療・介護連携支援センター、京都市左京歯科医師会、
左京薬剤師会、京都市左京区社会福祉協議会

8 問 合 せ

左京区役所保健福祉センター健康長寿推進課

電 話：075-702-1219

FAX：075-702-1316