

<報道発表資料>

令和 8 年 9 月 3 0 日  
京都市左京区役所健康長寿推進課

## 左京健康講座 2 0 2 6 の開催

健康長寿のためにできること～有酸素運動はがんをも予防する～

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、運動で得られる健康と長寿をテーマに、医師による講演と健康運動指導士による運動プログラムを実施します。

### 【開催概要】

- 日時 令和 8 年 1 2 月 3 日(木) 午後 2 時～4 時（受付：午後 1 時 3 0 分～）
- 内容 医師講演、健康運動指導士による運動実践
- 場所 左京区役所 1 階 大会議室  
(〒 6 0 6 - 8 5 1 1 京都市左京区松ヶ崎堂ノ上町 7 番地の 2 )
- 対象 京都市民の方
- 定員 1 0 0 名 （抽選制。当落は 1 1 月 2 0 日頃までにはがきで通知）
- 申込 1 0 月 2 0 日(火) ～ 1 1 月 1 1 日(水) 京都いつでもコールにて受付。  
電話：0 7 5 - 6 6 1 - 3 7 5 5 (午前 8 時～午後 9 時)、  
※おかけ間違いに御注意ください。  
FAX：0 7 5 - 6 6 1 - 5 8 5 5 (2 4 時間対応)  
申込フォーム：  
(URL) <https://www.call3755.city.kyoto.lg.jp/event/event/E100.aspx>  
上記のいずれかの方法でお申し込みください。

<お問合せ先>

京都市左京区役所健康長寿推進課 健康長寿推進担当  
電話 0 7 5 - 7 0 2 - 1 2 1 9