



下京のひびき

市民しんぶん下京区版

5・15

推計人口	男	女
81,123人	37,441人	43,682人
世帯数	45,951世帯	
	(平成27年4月1日現在)	

楽しく健康づくりをしませんか

あなたも私も健康増進!

「健康づくりサポーター」大募集!!

「健康のために何かしたいけど一人じゃなかなか…」と
思っておられる方必見! 下京区を元気にするため活動をするボランティア「健康づくりサポーター」にチャレンジしてみませんか?

健康づくりという同じ目標を持った仲間たちと一緒に、楽しみながら区民の健康づくりを支える活動をしましょう!

この度、健康づくりサポーターの「養成講座」を開催しますのでお気軽にご参加ください。

日時 ①5月22日(金)
②5月29日(金)
①・②とも午後1時30分～3時30分
(受付:午後1時15分～)

場所 下京保健センター2階 多目的ホール

内容

- ・健康づくりサポーターって何をやるの?
- ・健康づくりに関する講話
- ・体を動かして健康づくり!
- ・先輩サポーター「しもけんズ」との交流会 など

対象 18歳以上の区民の方で①・②とも参加可能な方
(医師から運動を制限されている方、体調の良い方は受講不可)

定員 20名(先着順)

費用 無料

持ち物 ①筆記用具
②筆記用具、運動できる靴・服装、タオル、水分補給用の水など

申込み 5月21日(木)までに電話または窓口にて、お申し込みください。

☎ 健康づくり推進課成人保健・医療担当(☎371-7292)

歩いて楽しく健康に!

下京歩歩塾 塾生募集!

入塾はいつからでもOK

下京歩歩塾では、毎日の生活の中で歩くことの大切さを実感できるように、IT歩数計を活用し、楽しく健康づくりに取り組んでいます。

主な活動内容

散歩会、歩こう会、ミニ講習会・運動相談、食生活診断、脚筋力測定(入塾の時期により、実施済の事業もあります)

入塾できる方

医師から運動を制限されていない18歳以上の区民の方

費用

会費 月額300円、IT歩数計代2,700円(入塾時)

☎ 健康づくり推進課管理担当(☎371-7265)

下京歩歩塾の活動の1つ「ミニ講習会」に参加してみませんか

日時 6月17日(水)
①午後1時40分～2時
②午後2時20分～2時40分
(①・②とも同じ内容ですので、いずれかにご参加ください)

会場 下京区役所4階 会議室

内容 ・健康運動指導士による「膝、股関節痛を予防する運動」
・下京歩歩塾の説明

費用 無料 **申込み** 不要

その他 運動しやすい服装でお越しください。

「下京区シニアお出かけマップ」ができました

区内の身近な場所にあるお薦めスポットや、高齢者の方が集い、交流したり、ほっとひと息できたりする場所(「まちの縁側」)などを、まちの民生委員さんや地域福祉を担う方々の声もお聞きしながら、学区ごとにマップにまとめました。

地域の隠れたお薦めスポット情報があれば追加していきますので、ご連絡をお待ちしています。

マップは、区役所や高齢サポート(地域包括支援センター)などで配布しています。まち歩きにぜひご活用ください。

☎ 支援課支援第二係(☎371-7217)



☎ 梅小路蒸気機関車館(☎314・29906)
(下京区観音寺町)

蒸気機関車館エントランスに使われている旧二条駅舎

京都鉄道博物館イメージ図

京都鉄道博物館は来春開業予定。0系新幹線の第1号車、ギネスブックにも掲載された50系新幹線や蒸気機関車など、歴史的に価値のある車両が約50両も展示されます。また、国内唯一の取り組みとして、営業線に繋がった線路を使って定期的に展示車両を入れ替えます。更に、鉄道に携わる職員が鉄道の仕事や仕組みを来場者に直接伝えるなど、「見る、触る、体験する」ことができる、より魅力の増した施設に生まれ変わります。ご期待ください!

梅小路蒸気機関車館は、京都鉄道博物館の開設に伴い、8月30日(日)をもって閉館します。長い間、ありがとうございました。昭和47年10月の開館以来、これまで多くの方々に愛されてきた蒸気機関車館。下京区民の皆様感謝の気持ちを込めて、6月の1か月間、無料でご招待します!

この「市民しんぶん下京区版5月15日号」をご持参ください。5名まで無料で入館できます。※SLSチーム号の乗車は有料です。

対象 下京区民の方

無料入館期間 6月1日(月)～30日(火)

(水曜日は休館)

開館時間 午前10時～午後5時30分

(入館は午後5時まで)

梅小路蒸気機関車館に無料でご招待!

下京区のみならずおいでよ!