



下京区140周年記念事業

スマイルUP下京 ～あなたの笑顔から健康長寿～ 動画とポスターが完成しました！

「笑顔」には、ストレス軽減、認知症予防、免疫力を高めるなどのさまざまな健康効果があります。

下京区役所では、「笑顔」の健康効果を周知し、区民の健康づくりを促すとともに、笑顔が広がることで「孤立防止」につなげるなど、地域の絆を深め、健康長寿のまちづくりを進めています。

今回、平成30年度に区民の皆さんから募集した笑顔の写真を活用し、動画とポスターを製作しました！

動画は、「きょうと動画情報館」(YouTube)にて公開していますので、ご家族や地域の皆さんでぜひご覧ください。



ご協力ありがとうございました！

☎ 健康長寿推進課健康長寿推進担当(☎371-7292)

動画について

いま、「笑い」と「健康」の関係がアツい?!

スマイルUP下京
～あなたの笑顔から健康長寿～

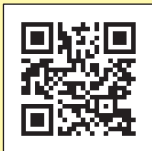
この町と、これからも。
この町と、いつまでも。

140th
下京区誕生140周年

シックバージョン (再生時間約3分)

動画URL

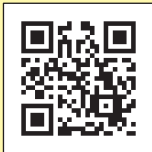
〈<https://youtu.be/P7SsOwaEH2o>〉



ポップバージョン (再生時間約3分)

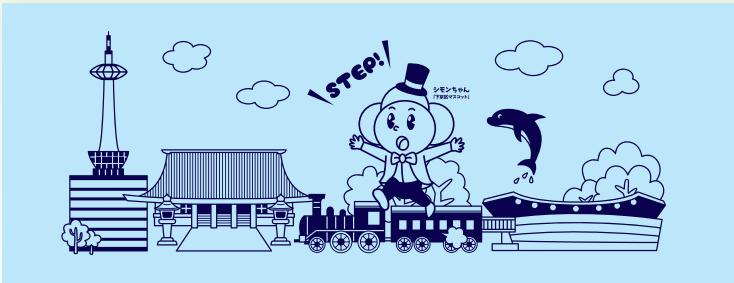
動画URL

〈<https://youtu.be/NvVsWK7-2jc>〉



「健康長寿のまち・京都いきいきポイント手帳」を活用して健康とオリジナルタオルを手に入れよう！

健康教室や各種検診へ参加して、いきいきポイントを貯めましょう。
50ポイント以上貯まったらプレゼントに応募できます。応募者の中から抽選で素敵なプレゼントが当たります！
今年度は、下京区140周年を記念し、下京区役所2階に設置されている応募箱で応募される方には、「下京区オリジナルタオル」をプレゼントします！皆さんぜひご参加ください！！



みんなが
ポイント
ゲット
しよう！

「下京区オリジナルタオル」の応募について

期間 6月17日(月)～令和2年2月28日(金)

応募 区役所2階26番窓口で

※応募締切は6月28日(金)・9月30日(月)・

12月27日(金)・令和2年2月28日(金)の4回

対象 区内在住・通勤・通学の方

定員 各回75名(先着順)

☎ 健康長寿推進課健康長寿推進担当(☎371-7292)



食育セミナー

「お弁当クッキング」
～お弁当づくりにチャレンジ!～

健康なからだをつくるためには、バランスよく食べることが必要です。

夏休みを利用して「簡単でバランスの良いお弁当づくり」を学んでみませんか？

日時 8月2日(金) 10:00～13:00

(受付 9:45～ 区役所2階23番窓口)

場所 区役所2階 栄養指導室

内容 お弁当づくりについての話、調理実習、試食

対象 区内在住の小学4～6年生

(保護者による送迎をお願いします)

定員 24名(先着順) 費用 500円

持ち物 エプロン、三角巾、手ふきタオル、上靴

申込み 7月1日(月)から電話または窓口で

☎ 健康長寿推進課健康長寿推進担当(☎371-7292)

