

8/15 2023 下京のひびき

市民しんぶん下京区版

下京区役所



＼五、七、五／

健康にまつわる川柳、大募集!

素敵な作品を10月7日(土)開催の「下京・みなみ健康まつり」で表彰、記念品を進呈させていただきます!

テーマ めざそう!
健康長寿のまち 下京♡みなみ

募集期間 8月17日(木)～9月7日(木)
対象 どなたでも
応募方法 区役所や医療機関等に配架している「健康川柳応募用紙」に記載のうえ、用紙を受け取られた施設にお渡しください。
主催 下京・みなみ健康まつり実行委員会
問 地域支援担当(☎371-7214)



9月は食生活改善普及運動月間!

京・食クッキング ～秋の食育セミナー～

塩分控えめでもおいしく食べられるコツをお伝えします。

献立は、豆腐ハンバーグ、おいもの豆乳スープなど♪



日時 9月6日(水) 10:00～12:30(受付 9:45～)
場所 区役所2階 栄養指導室
内容 講話、調理実習・試食
対象 区内在住の18歳以上の方
定員 12名(先着順)
費用 500円
持ち物 エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル
申込み 8月21日(月)～9月4日(月)
区役所2階26番窓口または電話にて健康長寿推進担当(☎371-7292)

3回連続教室 実践で健康づくり～糖尿病予防編～

知ろう! 作ろう! 動かそう!

第1回 知ろう!【知識編】

日時 9月14日(木) 14:00～16:00
場所 区役所4階 会議室
内容 康生会武田病院院長 武田純氏による講話

血糖測定も行います!

第2回 作ろう!【栄養編】

日時 10月3日(火)または4日(水)(どちらかお選びください。) 10:00～12:30
場所 区役所2階 栄養指導室
内容 調理実習、管理栄養士による講話
持ち物 エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル

第3回 動かそう!【運動・歯科編】

日時 12月14日(木) 14:00～16:00
会場 区役所4階 会議室
内容 健康運動指導士 山本孝氏による講話・実技、歯科衛生士による講話
持ち物 動きやすい服装、運動靴、飲み物

対象 糖尿病の治療をされていない方で、糖尿病や健康づくりに関心がある18歳以上の区民の方
定員 各30名 ※3回全てに参加できる方優先
費用 第1・3回は無料/第2回は500円
申込み 8月21日(月)～9月8日(金) 区役所2階26番窓口または電話にて
問 健康長寿推進担当(☎371-7292)



健康な生活を送りたいけれど、何から始めたらよいかわからない…。
そんな皆さんへ
まずは参加から始めてみませんか?
この秋の健康づくり講座、集めました!

市民公開講座「人生100年時代! 最期まで楽しく食べる」 ～お口と飲み込み・栄養の話～

日時 10月1日(日) 14:00～16:00
場所 からすま京都ホテル3階「瑞雲の間」
内容 口やのどを若々しく保つための運動や食事・栄養についての講話
講師 和田 智仁氏(歯科医)
塩濱奈保子氏(管理栄養士)
三田村啓子氏(言語聴覚士)
対象 下京区・東山区・南区在住の方
費用 無料
定員 80名(先着順)
申込み・問 8月21日(月)から9月27日(水)までに京都市下京区・南区・東山区在宅医療・介護連携支援センターへ電話にて(☎693-8677)

