

サポーターになって、一緒に健康づくりをしませんか？



市民ボランティア
「チームめばえ」に
登録するための講座
です

参加費無料

健康づくりサポーター養成講座

日程

令和7年

12.3 水

12.17 水

時間

13:30~15:30

原則、上記2回とも参加

場所

サンサ右京 2階講堂

内容

講話、運動実技

対象者

右京区在住
元気に運動できる方

- ・簡単な運動を行うため、動きやすい服装でお越しください
- ・タオルと飲み物をご持参ください

健康づくりサポーター活動のひとつ
右京区サンサ健康広場

健康づくりサポーターとは

健康づくりに役立つ知識を学び、保健福祉センターと共に地域や身近な方に広める市民ボランティアです。
右京区健康づくりサポーター「チームめばえ」では、現在30名の皆さんが楽しく活動しています。

約30分のメタボピクス体操は、
地域の皆様をはじめ多くの方々に大好評！

月	さが	場所	コミュニティ嵯峨野 西側広場
		時間	午前9時30分～
火	おむろ	場所	御室仁和寺内広場
		時間	午前9時30分～
水	やまのうち	場所	赤山公園
		時間	午前9時30分～
木	笑顔ランド	場所	笑顔ランド太秦
		時間	午前9時30分～
金	梅津	場所	梅宮大社駐車場
		時間	午前9時30分～
金	サンサ健康広場	場所	サンサ右京1階ロビー
		時間	第1・3金曜日 午後2時～

お申込み

右京区役所健康長寿推進課
健康長寿推進担当

申込締切

令和7年11月28日(金) まで



電話 075-861-2177

FAX 075-861-9559

窓口 サンサ右京1階24番