

健康づくりサポーター大募集！

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33名の皆さんが楽しく活動しています。



<令和6年度 健康づくりサポーター養成講座>

日時	内容	場所
1 12月11日(水)	☆講話「サポーター活動を知ろう」 ☆運動実技「運動からはじめる健康づくり①」	サンサ右京 2階 講堂
2 12月18日(水)	☆「運動からはじめる健康づくり②」 ☆サンサ健康体操を覚えよう	

<対象者> 右京区在住で元気に運動のできる方(原則、上記2回とも参加できる方)

<費用> 無料

<申込み> 右京区役所健康長寿推進課 健康長寿推進担当まで

受付方法: 電話(861-2177)、FAX(861-9559)、窓口(1階24番)

<募集期間> 12月6日(金)まで



～健康づくりサポーターの活動の1つ～
右京区サンサ健康広場



約30分のメタボビクス体操です。
地域の皆様をはじめ多くの方々に
ご参加いただき、大好評です。

サンサ健康広場の開催にあたって

- ・参加自由・無料
- ・祝日休み
- ・雨天中止
- ・熱中症警戒アラート発令時は中止
- ・開催日はのぼり旗あり
(会場の都合で中止することあり)

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～



プラスせんぼ
+1000



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

