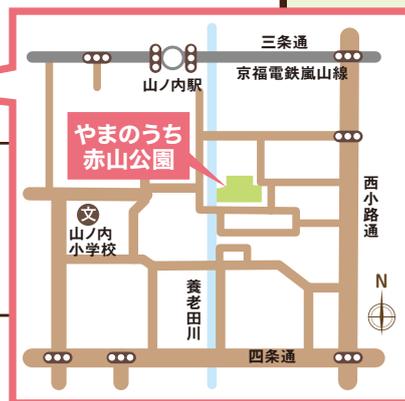


# 右京区サンサ健康広場

「運動したくてもなかなか一人じゃ続かない…」そんな多くの声が集まり、右京区内6カ所で約30分間の**メタボビクス**を、地域の皆さんと一緒に実施しています。多くの方にご参加いただき大好評です。皆さんも**健康づくりサポーター**と一緒に健康の輪を広げ、元気な右京区を育てていきましょう！



<b>月</b> さが DE サンサ健康広場	<b>場所</b> コミュニティ嵯峨野 西側広場 JR「嵯峨嵐山」すぐ
	<b>時間</b> 午前9時30分～
<b>火</b> おむろ DE サンサ健康広場	<b>場所</b> 御室仁和寺内広場(二王門直進一筋目右へ) 市バス「御室仁和寺」すぐ
	<b>時間</b> 午前9時30分～
<b>水</b> やまのうち DE サンサ健康広場	<b>場所</b> 赤山公園 <b>右マップ参照</b> 京福電車「山ノ内」 徒歩5分
	<b>時間</b> 午前9時30分～
<b>木</b> 笑顔ランド DE サンサ健康広場	<b>場所</b> 笑顔ランド太秦(太秦小学校北側) 京福電車「太秦広隆寺」 徒歩2分
	<b>時間</b> 午前9時30分～
<b>金</b> 梅津 DE サンサ健康広場	<b>場所</b> 梅宮大社駐車場 市バス「梅宮大社前」すぐ
	<b>時間</b> 午前9時30分～
<b>金</b> サンサ健康広場 (雨天実施)	<b>場所</b> サンサ右京1階ロビー 市バス「太秦天神側駅前」、京福電車「嵐電天神川」すぐ
	<b>時間</b> 午後2時～



## <参加にあたって>

- 祝日休み
- 雨天中止(サンサ右京は実施)
- 開催日はのぼり旗あり(会場の都合で中止することあり)
- 無料・自由参加(体調・持ち物はご自身で管理し、会場へは各自でお越しください。)

右京区役所保健福祉センター 健康長寿推進課

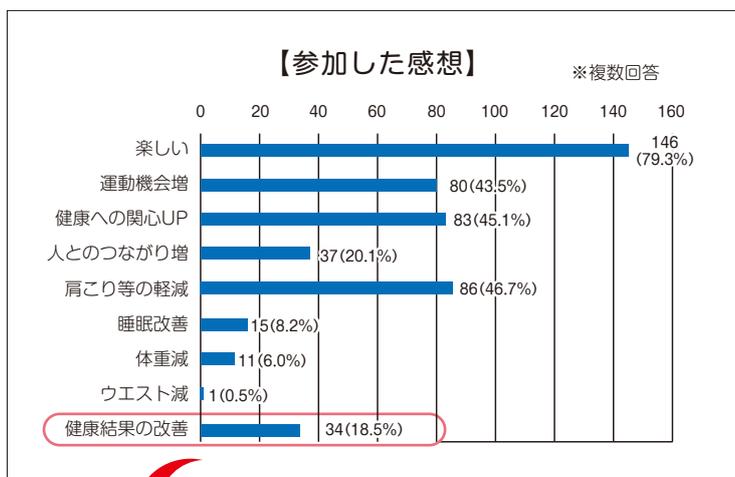
健康長寿推進担当 **861-2177**

## メタボビクスは… 京都市が考案したメタボ予防の運動プログラム

- ① 有酸素運動(メタボ予防・全身持久力アップ), 筋トレ, ストレッチの組み合わせです。
- ② 骨粗しょう症予防・ストレス解消・脳の活性化により老化・認知症予防の効果があります。
- ③ 運動器症候群(※ロコモティブシンドローム:運動器の障害による要介護状態)も予防します。  
⇒ 運動習慣で, 健康寿命(介護を必要とせず自立して生活できる期間)を延ばします。  
とにかく「楽しい!」と年齢を問わず大好評ですが, 他にも**嬉しい効果**が…。

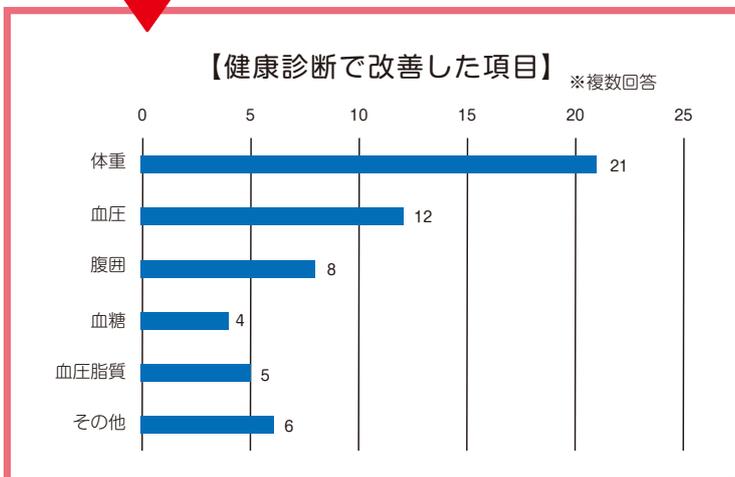


## 右京区サンサ健康広場の**嬉しい効果**



およそ8割の人が、「**参加して楽しい**」と感じています。楽しく続けていくうちに, 肩こりや腰痛, 膝痛が軽減したり, 健康診断の結果が改善したり, 地域の人とのつながりが増えたりと, 体にも心にも嬉しい効果が出ています。

サンサ健康広場に参加することで, 「**健康診断の結果が良くなった!**」という方が出てきています。みんなで一緒に体操をして, 生活習慣病からおさらばしましょう!



## 健康づくりサポーターとは… 地域の健康づくりを考え活動するボランティア



右京区健康づくりサポーター「**チームめばえ**」は, 保健センターの養成講座を終了後, サンサ各会場でボランティアとして活動しています。元気な老若男女約40人が「**楽しくなければ続かない!**」をモットーに, 「**めばえ**」マークが目印の**赤いTシャツ**で楽しく活動しています。応援よろしくお願いします!

※チラシ内のデータは, 令和元年度に実施した参加者アンケートの結果(184名)によるものです。