

はじめよう健康投資！メタボ予防体操 無料・要申込み

生活習慣病予防のための運動実技を中心とした4回シリーズの教室です。
自分の体と向き合える体組成測定も実施します。
参加者には、別日程で民間スポーツジム「Sラボ」での体験会にご招待！



日時

コース	8月		9月	10月
	1回目	2回目	3回目	4回目
Aコース	7日(月) 9:30～11:30 (受付 9:00～)	17日(木)	14日(木)	12日(木)
		9:30～11:00 (受付 9:00～)		
Bコース		21日(月)	25日(月)	23日(月)
		9:30～11:00 (受付 9:00～)		
Cコース		23日(水)	20日(水)	18日(水)
		13:30～15:00 (受付 13:00～)		

- 場所** 1回目：サンサ右京5階大会議室、2～4回目：同2階講堂
内容 1回目：講話(医師、管理栄養士、歯科衛生士)、2～4回目：運動実技
対象 右京区在住の40～70歳の方で、医師から運動制限の指示を受けていない方
定員 各コース20名(多数抽選)
申込み 申込みフォーム、電話または来庁(24番窓口)
7月20日(木)～31日(月)



*申込みフォーム

サンサ健康広場で体操しよう！ 無料・申込不要

「一人では運動が続かない…」そんな方が集まって始まったのが「サンサ健康広場」。約30分の体操を区内6カ所で開催中。誰かと一緒にする運動は長続きすると好評です！



*開催日時・場所

問合せ 健康長寿推進課 健康長寿推進担当
☎861-2177 (平日9時～17時)

7月は右京区河川美化推進月間

右京区では、右京の歴史や文化を育んできた豊かで美しい河川を後世に継承していくため、積極的に美化活動をしています。

＜主な活動＞

- 右京区内の河川や河川美化の取組を紹介(サンサ右京1階区民ロビー)
- 啓発、環境保全のための河川美化パトロール
流域の学区では、河川の一斉清掃を行うところもあります。地域全体で、河川美化について考え、右京区の美しい河川を守りましょう。

問合せ 地域力推進室 まちづくり推進担当 ☎861-1264



右京区ソフトボール大会

開催結果

〈一般〉14チーム参加
優勝 梅津
準優勝 西京極
3位 嵐山
御室

〈壮年〉12チーム参加
優勝 北梅津
準優勝 梅津
3位 嵯峨野
山ノ内



詳細は
こちら→



問合せ 地域力推進室 まちづくり推進担当
☎861-1264



右京中央図書館 特集コーナー

特集コーナーで展示する本の中から、司書さんのオススメの1冊を紹介します。



展示テーマ1「海の生きもの」
「びっくり深海魚」
尼岡 邦夫／著
エクスナレッジ NHK出版

深海に生きる謎多き深海魚たちの生態に迫る1冊！びっくり仰天エピソードが盛り沢山です。

展示テーマ2「京で遊ぶ！学ぶ！体験する！」
「教えてコバチュウ先生！琳派超入門」
小林 忠／著
小学館

展示テーマ3「なつやすみなによもう？」
「ともだちのときちゃん」
岩瀬 成子／作 植田 真／絵
フレーベル館

8月の展示テーマ

「平和 一次の世代へー」「京で遊ぶ！学ぶ！体験する！」「なつやすみなによもう？」

問合せ 右京中央図書館 ☎871-5336

右京M-1グランプリ創設！参加者を受付開始！

右京ファンクラブによる新たなまちづくり活動の応援が始まります！
11月10日(金)にサンサ右京で開催する「右京M-1グランプリ」で、右京の住みやすさや魅力を高めるまちづくり活動を発表しませんか？
審査の結果、上位の方には最高20万円の活動資金を贈呈します。
奮ってご応募ください！



← 詳細は
こちら

応募期間 7月10日(月)～9月11日(月)

対象 右京区内でまちづくり活動する団体、個人

応募方法 ホームページを確認の上、応募用紙を電子メールで送信

問合せ 地域力推進室 企画担当 ☎354-6466



「右京区民文化交流会」
ステージ出演団体募集！



日ごろの活動の成果をステージで発表してみませんか。

日時 10月28日(土)

10時30分～16時(予定)

場所 右京ふれあい文化会館

内容 音楽、舞踊、ダンス、伝統芸能などの演目披露(7分以内)

応募要件 右京区に拠点があり、区内を中心に活動している団体

募集团体数 20組程度
(応募多数の場合や、ジャンルが偏る場合は抽選)

参加費 1組5,000円

申込み 7月20日(木)～8月14日(月)に、応募用紙に必要事項を記入のうえ、郵送、FAX、メールまたは**問合せ**へ持参

問合せ 地域力推進室 まちづくり推進担当
(サンサ右京2階 平日9時～17時)
☎861-1264 FAX 871-0501
ukyo-machi@city.kyoto.lg.jp



← 詳細は
こちら



京北盆踊りフェスタ

無料
申込不要

京北地域に古くから伝わる丹波音頭などを一緒に踊ってみませんか。お子さん、留学生、ダンサーの方、どなたでも大歓迎です。

日時 8月16日(水)19時～21時

場所 元京北第一小学校体育館

主なアクセス 西日本JRバス「京北合同庁舎前」下車
すぐ、駐車場あり

問合せ 京北盆踊りフェスタ実行委員会 河原林
☎090-3677-1611

