

# うきょう 2024 4.15

市民しんぶん右京区版

町内会(自治会)は住みよい  
まちづくりに貢献しています



ご近所さんと  
ご近助の関係へ

## からだを動かして 健康になろう!



骨への適度な刺激が骨粗しょう症予防になります。  
なにより楽しく体を動かして、ストレス解消になります!



全身持久力がアップ!体脂肪を燃焼し、  
メタボ予防にピッタリ!脳が活性化する  
ので、脳トレや認知症予防にも効果があ  
ります。



「適度な運動」は健康維持にピッタリです。地域のみなさん  
と一緒に「メタボビクス体操」をずっと続けているおかげ  
か、血管年齢が10歳若いとお医者さんから言われました!

### サンサ健康広場に集まれ!「メタボビクス体操」で楽しく運動

健康サポーター「めばえ」さんによる「メタボビクス体操」には、嬉しい効果が  
たくさん!音楽に合わせて30分間、楽しく体を動かせます。

参加者の方からは「動けることが嬉しい」「一緒に集まる人たちと楽しくおしゃ  
べりもできる」「サポーターさんの元気がもらえる」など嬉しい声をいただき  
ます。初めての方も、まずは一緒に体を動かしてみませんか!



### サンサ健康広場 開催日時

名称	曜日	場所
1. さが	月	コミュニティ嵯峨野西側広場
2. おむろ	火	御室仁和寺内広場
3. やまのうち	水	赤山公園
4. 笑顔ランド	木	笑顔ランド太秦
5. 梅津	金	梅宮大社駐車場
6. サンサ右京	金	サンサ右京1階区民ロビー

\*祝日休み \*1~5は9時30分から、雨天中止  
\*6は第1・第3金曜14時から

再開!

2面に続く >>>