

<報道発表資料>

令和7年6月2日

京都市右京区役所健康長寿推進課

令和7年度 右京区 地域における健康づくり事業

「ボイストレーニング de 高血圧予防」の開催

全身を使って声を出すボイストレーニングは、姿勢と呼吸を整えてストレスの軽減にもなり、高血圧予防に効果的です。プロのオペラ歌手に基礎から丁寧に指導してもらえる「高血圧予防教室」を開催します。

【高血圧予防教室 概要】

● 日時、内容

	第1回 7/1（火）	第2回 7/29（火）	第3回 8/26（火）	第4回 9/30（火）
	健康講話	ボイトレ＋軽運動・筋トレ		
デイコース	13:30～15:00 （受付 13:00～）	13:30～15:30（受付 13:00～）		
ナイトコース	18:45～20:15 （受付 18:15～）	18:45～20:45（受付 18:15～）		

- 場 所 サンサ右京2階 講堂(〒616-8511 右京区太秦下刑部町12番地)
- 対 象 右京区に在住の40歳以上70歳以下で血圧が気になる方。
※すでに治療中、投薬中の方は除く。
※全日程参加可能な方。
- 定 員 各コース30名（多数抽選）
- 費 用 無料
- 持 ち 物 動きやすい服装、飲み物、タオル等
- 申 込 令和7年6月15日(日)～令和7年6月23日(月)に、
申込フォーム、電話または右京区役所保健福祉センター1階24番窓口
にて申込み（電話、来庁は平日9:00～17:00）



<お問合せ先>

京都市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

電話：075-861-2177