

<報道発表資料>

令和8年9月30日
京都市右京区健康長寿推進課

右京区健康づくりサポーター養成講座の開催

健康づくりサポーターとは、「健康」に役立つ知識を学び、右京区の健康づくりを応援するボランティアのことです。

この度、右京区役所にて「健康づくりサポーター養成講座」を開催します。

【開催概要】

● 日時・内容

	日時	内容
第1回	12月1日(火) 午後1時30分～午後3時30分	講話「健康づくりサポーターを知ろう！」 運動実技「運動からはじめる健康づくり①」
第2回	12月18日(金) 午後1時30分～午後3時30分	運動実技「運動からはじめる健康づくり②」 運動実技「サンサ健康体操を覚えよう！」
第3回	12月25日(金) 午後1時30分～午後3時30分	交流会「チームめばえと交流しよう！」 運動実技「サンサ健康体操を覚えよう！」

いずれも、受付は午後1時15分～

● 場 所 サンサ右京 2階 講堂

(〒616-8511 京都市右京区太秦下刑部町12番地)

● 対 象 すべての日程に参加でき、元気に運動できる右京区在住の方

● 参加費 無料

● 申 込 令和8年10月1日(木)から令和8年11月24日(火)までに、 電話(075-861-2177)、来所(サンサ右京1階24番窓口) 又は申込みフォーム

(https://sc.city.kyoto.lg.jp/multiform/multiform.php?form_id=11897) から

お申込みください。(電話または来所の受付時間は、平日午前9時～午後5時)



- 持ち物 飲み物、タオル
- その他

当日は、動きやすい服装と動きやすい靴でお越しください。

サポーター登録後は、サンサ健康体操と定例ミーティング（月１回）の御参加をお願いいたします。

<参考>

右京区健康づくりサポーター「チームめばえ」とは…

「チームめばえ」とは、右京区健康づくりサポーターの愛称です。

右京区健康づくりサポーター「チームめばえ」は、右京区役所保健福祉センターで開催される健康づくりサポーター養成講座を修了し、各地域でボランティアとして活動しています。「めばえ」は区民の方の前で運動をリードすることはもちろん、健康広場があちこちで根付くため、そして元気な右京区を育むための活動をしています。

<申込・お問合せ先>

右京区役所 健康長寿推進課 健康長寿推進担当

電話：０７５－８６１－２１７７