

2017

2

(2月15日号)

市民しんぶん山科区版

# やましな



もてなすくん



山科区役所 検索

平成28年10月に山科区制40周年を迎えました

## みんなでのばそう健康寿命 “いっきいき”イベント特集

### 健康寿命とは

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。平均寿命と健康寿命との間には、男性で約9年、女性で約13年の差があると言われています。健康寿命をのばすには、日々の運動などが有効です。



皆様に、心身とも健康で“いっきいき”とした毎日を過ごしていただけるまちづくりに全力で取り組んでまいります。

京都市長 門川 大作

3月15日(水)  
※雨天中止

## “キャット・ハンズ”と歩く健康ウォーキング



山科区健康づくりサポーター“キャット・ハンズ”と一緒に楽しく多彩なコースを歩きませんか。

- 時間 / 午前9時30分集合 (午前10時出発、午後0時10分頃帰着予定)
- 集合場所 / ラクト山科公園(大丸の向かい)
- 対象 / 医師から運動制限をされていない区内在住の方
- 持ち物 / 飲み物、歩数計(お持ちの方のみ)、雨具等 ※歩きやすい服装と靴でご参加ください。
- 定員 / 50名(申し込み必須)
- 申し込み方法 / 3月1日(水)午前8時30分から、申し込み先に、電話または以下の必要事項を記載してFAX、メールにてお申し込み下さい。  
(①氏名(ふりがな)、②年齢、③住所、④連絡先(電話・FAX番号、メールアドレス等)、⑤医師からの運動制限の有無)  
※先着順。定員になり次第受付終了。
- 申し込み・問い合わせ先 / 区保健センター成人保健・医療担当  
(☎592-3477、FAX501-6831、メールyamashina-kenko@city.kyoto.lg.jp)



### コースの見どころ

参加記念品あり!



※陸橋を4か所含むコースです。足腰に不安のある方はご遠慮下さい。

3月3日(金)

### 介護予防事業

## 京都サンガF.C.健康アカデミー

京都サンガF.C.コーチによる健康教室。サッカーボールを使って楽しく身体を動かしましょう。

- 時間 / 午前10時~11時30分 (午前9時30分受付開始)
- 場所 / 山科地域体育館
- 内容 / サッカーボールを使用した健康体操等
- 対象 / 医師からの運動制限を受けていない60歳以上の方
- 定員 / 100名(先着順)
- 参加費 / 無料
- 申し込み・問い合わせ先 /



お住まいの学区	申し込み先(各地域包括支援センター)	申し込み先(各地域包括支援センター)
音羽・音羽川・大塚	☎595-8139	
安朱・山階・西野	☎583-5833	
山階南・百々・勤修	☎595-7736	
大宅・小野	☎572-6660	
陵ヶ岡・鏡山	☎595-5575	

3月16日(木)午前11時~

## 中高年向き整体体操

●場所 / 山科図書館 3面に詳細

毎週水・金曜日

## サーキットトレーニング

●場所 / 山科地域体育館 3面に詳細

あなたのご近所でも実施中!

## 公園体操

●場所 / 区内公園他 2面に詳細

## 地下鉄駅発! 京都エリアウォーク 京都あるく 第3弾 「ぐるっと山科」

集合時・お帰りの際は地下鉄をご利用ください。

- 時間 / 午前9時45分集合 (午前9時受付開始、午前10時出発、午後3時頃帰着予定)
- 集合場所 / 安朱小学校
- コース / 安朱小学校⇒毘沙門堂⇒山科疏水⇒岩屋寺(昼食)⇒大石神社⇒隨心院⇒醍醐寺三寶院仁王門⇒折戸公園 ※約15km。エスケープルート(約12km)あり。
- 費用 / 200円
- その他 / 事前申し込み不要
- 問い合わせ先 / NPO法人京都府ウォーキング協会(☎353-6464)

地下鉄・市バス 応援キャラクター 「小野ミサ」

©Kyoto Municipal Transportation Bureau 2013-2016

### <参加特典>

- ①オリジナルバッジを進呈(※1)
- ②ゴール地点で「完歩抽選会」を開催(※2)
- ③ゴール地点で京都橘大学京炎そでふれ! Tacchiによるダンス披露(※1)先着500名限定 (※2)当日受付時に整理券を配布

