日時

を開講します! 〈 山科区健康づくりサポー

健康づくりに関心がある方、自分の健康のために何かしたい方、誰かの役に立ちたいと 思っている方、サポーターとなり一緒に健康づくりの輪を広げませんか?

▲ 2回の講座への参加が必要です!

場所

1 回 目	9月6日(水) 14:00~16:00	区役所 2階 大会議室	●保健師による 「健康づくり ●歯科衛生士 ●健康運動指
2 	9月27日(水) 14:00~16:00		●山科区健康· 活動紹介 ●管理栄養十

内容(予定) る講話

- リサポーターとは による講話
- 海士による講話及び実技 など
- づくりサポーターの役割と
- とによる講話
- ●グループワーク など

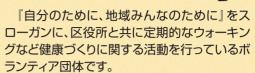
対象 18歳以上の区内在住の方で、健康づくりに興味のある方

定員 20名 (先着順)

申込み 8月21日(月)~31日(木)に電話または窓口で問合せ先に申込み

問合せ 区健康長寿推進課 健康長寿推進担当 1番窓口(☎592-3222)

山科区健康づくリサポータ (愛称:キャット・ハンズ)とは



山科区健康づくりサポーター養成講座を受 講後、サポーターとして活動します。 令和5年 7月現在で、62名のサポーターが活動中です。





京・食クッキング~秋の食育セミ

塩分の摂り過ぎは身体に良くないということは分かっていても、塩分を減らした食事なんて 物足りないと思っている方、塩分控えめでもおいしく食べられるコツをお伝えします。

- □時 9月7日 (木) 10:00~12:00 (受付9:40~)
- 場所 区役所2階 栄養室(受付:1階 1番窓口)
- 話「今すぐできる! おいしい減塩のコツ」 講師:管理栄養士 調理実習「秋の旬の食材を利用した減塩クッキング」
- 対象区内在住の18歳以上の方(料理が苦手な方、男性の方もお気軽にご参加ください。
- 定員 12名 (先着順) 費用 500円
- <u>持5物</u> エプロン・三角巾・マスク・手ふきタオル
- 申込み 8月23日(水)~31日(木)に問合せ先の電話または窓口にて申込み(受付時間は9:00~17:00)
- 問合せ 区健康長寿推進課 健康長寿推進担当 1番窓口(☎592-3222)



献立 ※変更になる場合があります。

- ●ごはん
- ●あんかけやわらか 豆腐ハンバーグ
- ●きのこの梅しそ和え
- ●おいもの豆乳スープ
- 季節のフルーツのごま和え



区民

~皆が支える地域づくり~ 「いつまでも食べる喜びを」

人を良くすると書いて「食」。口から食べるということは、生命の源であり、 楽しみでもあります。「おいしい」「嬉しい」の笑顔が、人を幸せにします。 そんな笑顔を守る地域づくりの取組をご紹介します。

- 日時 9月13日(水)14:00~16:00
- 場所 東部文化会館ホール (椥辻西浦町1-8)
- 講師 荒金 英樹 氏(愛生会山科病院消化器外科部長·京介食推進協議会会長)
- 定員 500名
- 費用無料
- 申込み 9月6日(水)までに問合せ先の電話または FAXにて申込み
- 問合せ山科区在宅医療・介護連携支援センター (2606-6333 FAX594-0076)

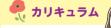




里親制度説明会(里親基礎研修)を 実施します

様々な事情により家庭で暮らせない子どもを、自らの家庭に迎え 入れ育ててくれる里親制度の理解を広めるとともに、里親登録に必 要な研修を兼ねた説明会を実施します。

- 日時 8月28日(月)10:00~15:30
- 場所 区役所2階 大会議室
- 対象里親制度に関心のある市民
- 定員約30名(先着順)
- 申込み 8月1日(火)~25日(金)に問合せ 先の電話またはFAXにて申込み
- 問合せ 京都市児童相談所 里親養育支援係 (☎801-2929 FAX822-4175)



- ●里親制度を学ぶ
- ●里親を必要とする子ども達 のことを学ぶ(11:00~12:00)
- ●里親の体験談から学ぶ $(13:00\sim14:00)$
- ●子育てに必要な知識を学ぶ $(14:00\sim15:00)$
- グループディスカッション (15:00~15:30)

市政情報 総合案内 コールセ

京都い

受付時間 8:0 (年中 ☎ (075) 6

FAX (075) 6 おかけ間違いに

電子メール(京都いつでもこ