



健康長寿のまち・京都

プラスせんぼ
+1000

令和6年9月2日
京都市山科区役所
〔担当：保健福祉センター健康長寿推進課〕
〔電話：075-592-3222〕

今年もやります！

山科区

クイズdeたのしく健康ウォーキング

この度、山科区役所では、山科区の自然と歴史に触れながら、参加者各自で決められたコースを楽しくウォーキングする「クイズ de たのしく 健康ウォーキング」を開催します。

1 内 容

「音の広場」で『ウォーキングマップ兼クイズ台紙』を受け取り、各自ウォーキングをスタート。山科区の名所・旧跡をめぐるコースをウォーキングしながら、各所でクイズの答えを探してクイズ台紙に答えを記入する。全てのクイズに答えて山科区役所にゴールされた方には景品をプレゼント。

(1) 実施期間

令和6年10月29日（火）～10月31日（木）

受付時間 午前9時30分～11時（受付を済ませた方から順次出発）

午後3時までに山科区役所帰着

※小雨決行（気象警報が発令された場合は中止）

(2) 受付場所

地下鉄東西線山科駅改札口前「音の広場」

(3) コー ス

約4.0kmのコース（所要時間は約2時間）

音の広場～東御坊～西宗寺～東野公園～山科区役所

※山科区健康づくりサポーター（愛称：キャット・ハンズ）監修

2 対 象

山科区在住の方（医師から運動制限を受けていない方）

3 定 員

1日につき50名（先着順） ※お一人様1回限り参加可能

4 事前予約

不要（当日受付場所にて先着順で受付）

5 参加費

無料

6 持ち物

筆記用具、飲み物

※歩きやすい服装と靴で御参加ください。

7 特 典

クイズを完成させてゴールした方には、景品をプレゼント！

※景品は、ゴール地点でお渡しします。

8 留意事項

発熱や咳などの風邪症状がある場合や体調が優れない方は、参加をお控えください。

9 問合せ先

山科区役所健康長寿推進課健康長寿推進担当

（電話 075-592-3222）

<参考：山科区健康づくりサポーター（愛称：キャット・ハンズ）>

『自分のために、地域みんなのために』をスローガンに、山科区役所保健福祉センターと共に健康づくりに関する活動を行っているボランティア団体です。