

市民しんぶん山科区版



2024
10
10月15日号

やましな

山科 meetus ミーツ 醍醐

つながる未来とわたしたち

今月号の題字
林 亜渚子さん (大塚学区)

山科区公式アプリ



App Store Google Play

※ダウンロードは無料。
通信料は利用者負担。

「あたまも からだも 健康に」秋のお出かけシーズンに嬉しいナニューが満載!

歩いて健康!



学んで健康!

お出かけ情報 2面へ

講座情報 3面へ

健康長寿のまち・京都

今年もやります!

クイズdeたのしく 健康ウォーキング

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そう!

実施期間 10月29日(火)~31日(木) ※小雨決行(気象警報発令時は中止)

【受付 9:30~11:00】

※受付を済ませた方から順次スタート
15:00までに区役所へゴール

受付 地下鉄東西線山科駅改札口前 音の広場
(受付時にウォーキングマップ兼クイズ台紙をお渡しします。)

コース 受付・START 音の広場 → 東御坊 → 西宗寺 → 東野公園 → GOAL 山科区役所

対象 山科区民(医師から運動制限を受けていない方)

定員 1日50名(先着順) ※お1人様1回限り参加可能

山科区健康づくりサポーター監修の約4kmのコース(所要時間 約2時間)

持ち物
・筆記用具 ・飲み物
※歩きやすい服装と靴でご参加ください。

山科健康づくりだより
区HPで公開中!

全てのクイズに答えて
ゴールした方には
景品をプレゼント!

いつもの暮らしに
プラスせんぼ
+1000歩

人生100年時代を見据え、健康寿命の延伸に向けた取組として、「歩く」をテーマに市民ぐるみ運動を進めています。
まずは、現状よりも
1日の歩数を1,000歩増やすことから始めましょう!



山科区では「誰もがいきいき、健康、山科」を宣言し、地域における健康と生活をともに支え合う取組を実施しています。

受講者募集!

山科区健康づくりサポーター
養成講座

仲間と一緒に楽しみながら、
地域で健康づくりの活動を始めませんか?

対象 18歳以上の山科区在住の方ならどなたでも!

募集人数 20名(先着順) ※両日とも参加できる方

参加費 無料

申込み 10月17日(木)~10月25日(金)に
電話または窓口にて申込み

申込先 山科区役所 健康長寿推進課
健康長寿推進担当(1階①番窓口)

現在63名が登録し、活動中!

	日時	内容(予定)
1回目	11月5日(火) 10:00~12:00	●保健師・管理栄養士・歯科衛生士による講話 ●健康運動指導士による講話と実技
2回目	11月12日(火) 10:00~12:00	●定例会見学、活動紹介 ●キャット・ハンズ体操 ●グループワーク

問合せ 区健康長寿推進課 健康長寿推進担当(☎592-3222)



