

運動

「運動」「口腔ケア」「栄養」で効果的に健康づくり!

笑顔でいきいきと健やかに暮らせる「健康長寿のまち・京都」を目指しましょう!



口腔ケア

寒い季節もできる運動を!

家でもどこでも気軽にできる!

成人・妊婦歯科相談(口腔機能相談)

感染症予防にも口腔ケアを!

ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは運動器の障害のために移動機能が低下した状態のことです。



「京・けんこうひろば」ロコモ予防詳細はこちら

簡単ロコモ予防トレーニング



日時 2月28日(金) 9:00~10:30

受付 区役所1階 健康長寿推進課1番窓口

対象 18歳以上の方、妊産婦の方

内容 歯科医師による歯科健診、歯科衛生士による歯科保健指導など  
※65歳以上の方には、お口の機能を保つための助言も行っています

無料 申込不要



区役所でキャット・ハンズ体操も実施中!

日時 2月25日(火)・3月25日(火) 11:00~11:30

場所 区役所2階 大会議室

申込不要

栄養

食育セミナー 65歳からの栄養改善教室

日時 3月5日(水) 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)

内容 管理栄養士の講話、調理実習、試食

対象 区内在住の65歳以上の方 定員 12名(先着順) 費用 500円

持ち物 ・エプロン・三角巾・マスク・手ふきタオル

申込み 2月17日(月)~2月28日(金)に電話または窓口にて申込み(受付時間:9:00~17:00) ※複数名でのお申込みはできません。

健康は食事から



- 献立 ※12月・1月と同じ内容です
- ごはん
  - ホイルでかんたん肉豆腐
  - きゅうりとながいものポン酢しょうゆ和え
  - 具だくさんみそ汁
  - あずきミルクプリン

包丁なし楽々レシピをご紹介します!



問合せ 区健康長寿推進課 健康長寿推進担当(☎592-3222)

情報掲示板

時=日時 場=場所 内=内容 対=対象  
費=費用 申=申込方法 問=問合せ先

相談 無料

	日時	問合せ先
	毎週水曜日(閉庁日を除く) 13:15~15:35	区まちづくり推進担当 (☎592-3088)
①弁護士による京都市民法律相談	甲 インターネット(7名) 相談日の前週: 木曜日9:00~日曜日 申 電話または来所(7名) 相談日の週: 月・火曜日の9:00~17:00 相談日当日: 9:00~15:05 (定員になり次第、受付終了)	予約ページ▶
②無料行政相談	3月12日(水) 14:00~15:30	京都行政監視行政相談センター(☎802-1100)
③司法書士による無料登記・法律相談	3月11日(火) 13:30~15:30	京都司法書士会(☎255-2566)
④行政書士の市民困りごと無料相談	3月18日(火) 13:30~16:00	京都府行政書士会第6支部事務局(☎692-2500)
⑤こころの相談(精神保健福祉相談)	毎月第1~4金曜日(閉庁日を除く) 13:30~15:00	区障害保健福祉課(☎592-3479)
⑥空き家相談窓口	平日 9:00~17:00	区総務・防災担当(☎592-3066)

※なるべく事前にご予約ください

※①③④は区役所2階 第2会議室、②は第3会議室、⑤は区役所1階 障害保健福祉課相談室、⑥は区役所2階 20番窓口で実施

山科図書館 (☎581-0503)

- 外国語であそぼう!  
時 2月22日(土) 14:30~ 内 外国語の絵本の読み聞かせ 他
- おたのしみ会  
時 3月15日(土) 11:00~ 内 絵本の読み聞かせ 他
- 赤ちゃんの会  
時 3月17日(月) 11:00~ 内 絵本の読み聞かせやふれあいあそび
- テーマ図書の展示と貸出  
2月 一般書「伝えたいオモイ」 児童書「もふもふ」  
3月 一般書「詩(うた)」 児童書「ぴんく・ピンク」

移動図書館「こじか号」巡回 (☎801-4196)

- 時 2月17日(月) 10:00~10:50 場 西野山分譲集会所前  
11:10~11:40 場 山階南小学校  
13:00~13:40 場 陵ヶ岡小学校
- 時 2月26日(水) 10:00~10:40 場 大塚小学校  
11:00~11:40 場 大宅小学校

第7回 山科検定 合格者を発表!

受検者244名のうち、1級に39名、2級に94名、3級に42名が合格されました。結果は区役所内および山科経済同友会・区ホームページで公表しています。



問合せ (一社)山科経済同友会(☎501-1818) 区企画担当(☎592-3066)

京都府文化芸術パートナーシップ事業 教育プログラム 日吉ヶ丘ギターマンドリンアンサンブル

みんなでたのしくわくわくコンサート マンドリンってなあに?

日時 2月23日(日・祝) 14:00~15:45

場所 東部文化会館 ホール

対象 年齢制限なし 0歳児から入場していただけます

定員 550名

問合せ 京都市東部文化会館(☎502-1012)



ホリデーエコまち開催

日時 2月24日(月・振休) 9:00~16:00 場所 山科総合庁舎正面玄関前

内容 防鳥用ネット貸与、ケージ購入助成の申請等、ボランティア袋の給付、コミュニティ回収、使用済てんぷら油回収の助成金交付申請、資源物の回収(古紙・古着・電池・スプレー缶)

問合せ 山科まち美化事務所(☎573-2457) 山科エコまちステーション(☎366-0184)

移動式拠点回収 陶器リユースひろば等 実施日程はこちらから▶



いつでも

0~21:00 無休

61-3755 61-5855

ご注意ください

ホームページから

検索