

# 山科区健康づくりサポーター主催

## 令和8年度

### 山科区役所de

# キヤット・ハンズ体操&モルック

参加無料！  
申し込み不要！

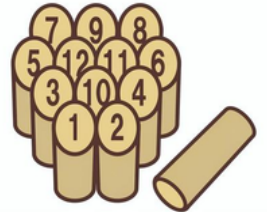
### キヤット・ハンズ体操とは

健康運動指導士監修のもと、ステップ運動やロコモ予防運動の要素を取り入れて作成した、音楽に合わせて楽しみながらできる体操です。



### モルックとは

フィンランド発祥のスポーツです。簡単なルールなので、老若男女問わず楽しめます！



- 対象：山科区民（医師から運動制限を受けていない方）
- 日時：毎月第4火曜日 10：30～11：45  
（☆9月は第5火曜日、10・2月は第3火曜日。4・7・8月は休止。）

5月26日	6月23日 骨密度測定を行います！ ※モルックは休止。	☆9月29日	☆10月20日	
11月24日	12月22日	1月26日	☆2月16日	3月23日

- 場所：山科区役所 大会議室
- 持ち物：運動しやすい服装、飲み物
- 参加中の負傷等は責任を負いかねますので、ご理解のうえご参加ください。

### お問合せ先

山科区役所  
健康長寿推進課

075-592-3222

山科区健康づくりサポーター  
（キヤット・ハンズ）とは、  
山科区役所保健福祉センターと共に健康  
づくりの活動を行っているボランティア  
団体です。

