

参加無料
申込み不要

山科区健康づくりサポーター主催

令和7年度

どなたでも
気軽に参加
できます♪

山科区役所de キャット・ハンズ体操

🐾キャット・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。

対象

山科区民 ※医師からの運動制限を受けていない方

日時

毎月第4火曜日 10:30～11:30

(☆9月のみ第5火曜日)

骨密度測定を
行います！

4月22日	5月27日	★6月24日	☆9月30日	10月28日
11月25日	12月23日	1月27日	2月24日	3月24日

※7月、8月の活動は休止です。

場所

山科区役所 2階 大会議室

(★6月24日のみ山科区役所第5会議室)

持ち物

運動しやすい服装、飲み物

こんな方にオススメ♪

- ✓ 楽しく健康づくりがしたい！
- ✓ 気軽に参加して、仲間づくりがしたい！

🐾山科区健康づくりサポーター(キャット・ハンズ)とは、
『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の活動を行っているボランティア団体です。



お問合せ先

山科区役所健康長寿推進課

☎ 075-592-3222