

竹エクササイズ教室

西京区では、西山連峰の竹を使用した、区独自のエクササイズを行っています。

竹エクササイズとは？

竹を踏むことで、全身の血行が促進され、足裏や足首の柔軟性があがります。

- ✓ むくみや冷えの改善
- ✓ 転倒予防



ラジオ体操やお口の体操、脳トレもするにょん♪



予約制
参加費無料



日時

- ・毎月1回 月曜日（8月はお休み）
- ・10時30分～11時30分（受付10時15分～）

【令和8年度日程】

※4月13日	5月11日	6月8日	7月13日
9月14日	10月19日	11月9日	12月14日
※1月25日	2月15日	※3月8日	



場所

西京区役所（西庁舎）2階 大会議室

※印の日程は 西京区役所（東庁舎）5階会議室にて行います。



対象者

医師から運動制限をされていない18歳以上の西京区民



定員

各回 約35名（申込先着順）



持ち物

飲み物、汗拭きタオル、自分の踏み竹（お持ちの方のみ）
動きやすい服装でお越しください。



＜お申込み＞ **事前申し込みが必要です！！**

西京区役所 健康長寿推進課

TEL 075-381-7643

それぞれ日程の2週間前の月曜日（祝日の場合は翌日）から受付を開始します。



西京いきいき公園体操

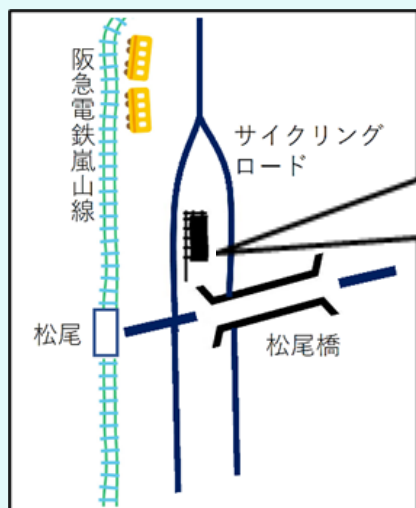
申込
不要

ラジオ体操やストレッチ、お口の体操など…外に出て気持ち良く体を動かしましょう！

日時 毎月第1・3・5火曜日
9時30分～

(7、8月はお休み)

場所 嵐山東公園（松尾橋上流）



緑の旗が目印です！！



- ・雨天中止
- ・祝日も実施（年末年始を除く）

※ケガや事故、荷物の盗難・破損等については、
責任を負いかねますのでご了承ください。

あなたも健康づくりサポーターになりませんか？

西京竹サポは、西京区の健康づくりを応援するボランティアです。
竹エクササイズや公園体操の他にも、ウォーキングや乳がんの自己触診等健康に役立つ知識を学び、
地域に発信しています。

まずは一度ご自身の健康づくりについて、考えてみませんか？
ご興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。



西京区役所 健康長寿推進課

075-381-7643