

# 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、脳トレもするよん♪

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7年度日程】

4月14日	5月12日	6月2日	※7月7日
9月29日	10月20日	11月10日	12月8日
1月26日	2月16日	※3月9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25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。



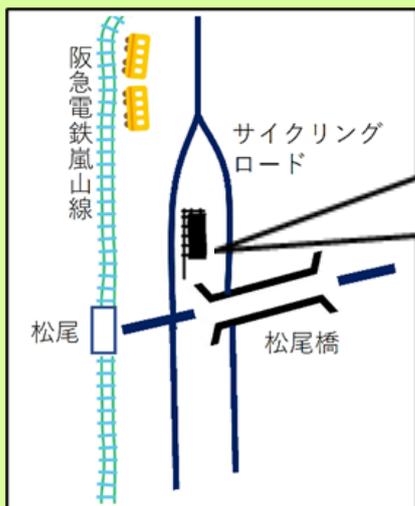
# 西京いきいき公園体操

申込  
不要

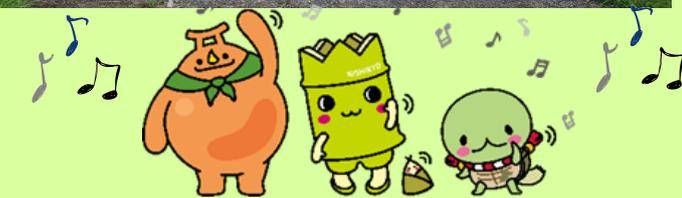
ラジオ体操やストレッチ、お口の体操など…外に出て気持ち良く体を動かしましょう！

**日時** 毎月第1・3・5火曜日  
9時30分～

**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