

健康のために体を動かしませんか？

伏見げんき広場

伏見げんき広場は、伏見区役所の健康づくりサポーター『スリムサポートかなえ隊』が行っている体操の場です！楽しく体操しながら、健康づくりに取り組んでいます。「元気になるために体操したい！」という方大歓迎です♪できる範囲での参加も可能ですので、少しでも「体を動かしたい！」という気持ちがある方は、ぜひご参加ください。

内容

曲に合わせたストレッチ、全身を動かす体操、お口の体操など

日程

①～④のいずれかにご参加いただけます

① 第1・3週水曜日 10:00～10:40

② 第1・3週水曜日 10:50～11:30

③ 第2・4週水曜日 10:00～10:40

④ 第2・4週水曜日 10:50～11:30

※会場の都合により開催を第5週水曜日に変更する可能性があります。

参加費
無料

対象

伏見区内在住の方

会場

伏見区役所2階 講堂

定員

各30名

申込

登録制になりますので、下記問い合わせ先まで電話もしくは窓口でお申込ください。

※参加者が既に定員に達している場合、すぐにご参加いただけない可能性があります。



<問い合わせ先>

伏見区役所保健福祉センター健康長寿推進課（担当：保健師）

TEL：075-611-1162 FAX：075-611-1140

京都市印刷物 第071839号（発行：令和8年1月）

この印刷物が不要になれば「雑がみ」として古紙回収等へ！



京都市
CITY OF KYOTO