

健康のために体を動かしませんか？

伏見げんき広場

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！」という方はもちろん、「友達と一緒に体操したい」「できる範囲で…！」という方も大歓迎です♪ 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、6種類の体操を行っています！

会 場

伏見区役所2階 講堂

対 象

伏見区内在住の方

日 程

①～④のどれかにご参加いただけます

①第1・3週水曜日 10:00～10:30

②第1・3週水曜日 10:40～11:10

③第2・4週水曜日 10:00～10:30

④第2・4週水曜日 10:40～11:10

※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



定 員

各25名

申 込

登録制になりますので、下記の問い合わせ先まで電話または窓口にてお申し込みください。

※状況によっては、すぐにご参加いただけない場合もあります。

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（1階12番窓口）

TEL：075-611-1162 FAX：075-611-7330

京都市印刷物 第064823号（発行：令和7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