



7月すこやか講座

骨盤底筋運動

ぽっこりお腹や尿もれ・腰痛の予防になる
骨盤底筋を鍛えていきましょう

日 時

令和7年 **7月18日** (金)

場 所

ひと・まち交流館 京都
2階 大会議室

時 間

午後1時30分～3時30分

内 容

すこやか体操、健康講話、レクリエーション

講 師

フィットネス企画Q 健康運動指導士 **山本 孝氏**

定 員

70名

(要申込、先着順、本人に限ります)

持ち物

- ①上履き（2足制、かかとのあるもの）
- ②水分補給のためのお茶など
- ③**長めのタオル**

申込み

7月1日(火)～開催日前日

電 話：075-354-8741 もしくは

メール：sukoyaka.info@hitomachi-kyoto.jp

「7月すこやか講座希望、お名前、ふりがな、行政区、電話番号」
を必ず明記してください。



お知らせ

感染症の拡大や災害の発生等により
やむを得ず講座を中止したり、内容を変更したりする場合
があります。あらかじめご了承ください。



講座開催当日の午前7時時点および講座開始までに
京都・亀岡地域に

「暴風警報」「特別警報」「避難指示」のいずれかが
発令されていた場合は講座を中止いたします。



判断がしにくい場合は
長寿すこやかセンターホームページをご確認ください。
<https://sukoyaka.hitomachi-kyoto.jp/>

お問い合わせ

京都市長寿すこやかセンター

☎ 電話 075-354-8741

📠 FAX 075-354-8742

✉ メール sukoyaka.info@hitomachi-kyoto.jp

📍 住 所 京都市下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町83-1



健康長寿のまち・京都
いきいきシニア
ポイント対象