



7月すこやか講座 ウクレレと歌おう

～歌ってイキイキ～

腹式呼吸やストレッチで声を出すために大切な呼吸筋をゆるめた後、ウクレレに合わせて歌いましょう。

日時

令和8年 **7月17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

呼吸法&ヨガインストラクター 内村 杏子氏

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

申込み

7月1日(水)～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