

山科区主催

「クイズdeたのしく健康ウォーキング」応援企画!

こちらを
チェック



参加
無料



目指せ 健脚! 転ばぬ先のステップアップ!

今回のらくわ健康教室は地域でのつながりや支え合いを育む「meetus (ミータス)」とのスペシャルコラボ! テーマは「健脚」——いつまでも自分の足で歩けることの大切さを、リハビリのプロが易しく楽しくレクチャーします。さらに、山科区主催「クイズdeたのしく健康ウォーキング」を応援する内容で、歩くことの楽しみや、地域とのつながりの深め方もご紹介します。

“歩くことで、人と出会い、街を知り、健康になれる”そんな一歩を、私たちと一緒に踏み出してみませんか?

要申込

日時

2025年 10月20日月
午後2時~3時 (受付開始 午後1時45分~)

会場

山科区役所 大会議室

〒607-8168 京都市山科区柳辻池尻町14-2



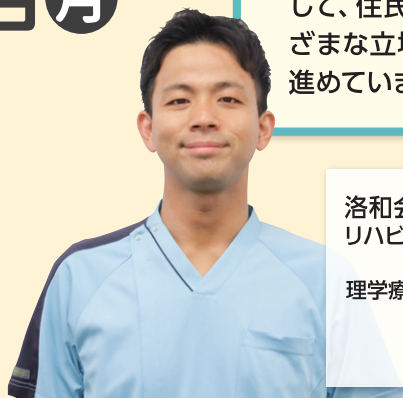
地下鉄東西線「柳辻(なぎつじ)駅」1番出口から徒歩約3分



meetusの
詳細はこちら



「meetus (ミータス)」は、山科・醍醐地域で進められている京都市の地域包括ケア推進プロジェクト。「地域で出会い(meet)、支え合い、健康で安心して暮らし続けられるまち」を目指して、住民・行政・医療・介護などさまざまな立場の人が連携し、取り組みを進めています。



洛和会音羽リハビリテーション病院
リハビリテーション部

もりした ゆうき
理学療法士 森下 悠貴

・認定理学療法士(運動器)
・介護予防推進リーダー

対象者

- ✓ 正しい歩き方を知りたい方
- ✓ いつまでも元気に歩きたい方
- ✓ 地域とのつながりを持ちたい方



定員
60人



らくわ健康教室って?

らくわ健康教室は、一般の方を対象に、医療や介護の専門家が健康に役立つ情報を分かりやすく解説する無料の講演会です。

申込
方法

右記のQRコードからお申し込みください

※お申し込み後、開催当日はそのまま会場へお越しください。

お問い合わせ

らくわ健康教室事務局(洛和会本部広報部門)

TEL 075(593)7789