

セカンドライフを いきいきと生きる

受講生募集!



～左京・健康なまちづくりプロジェクト～

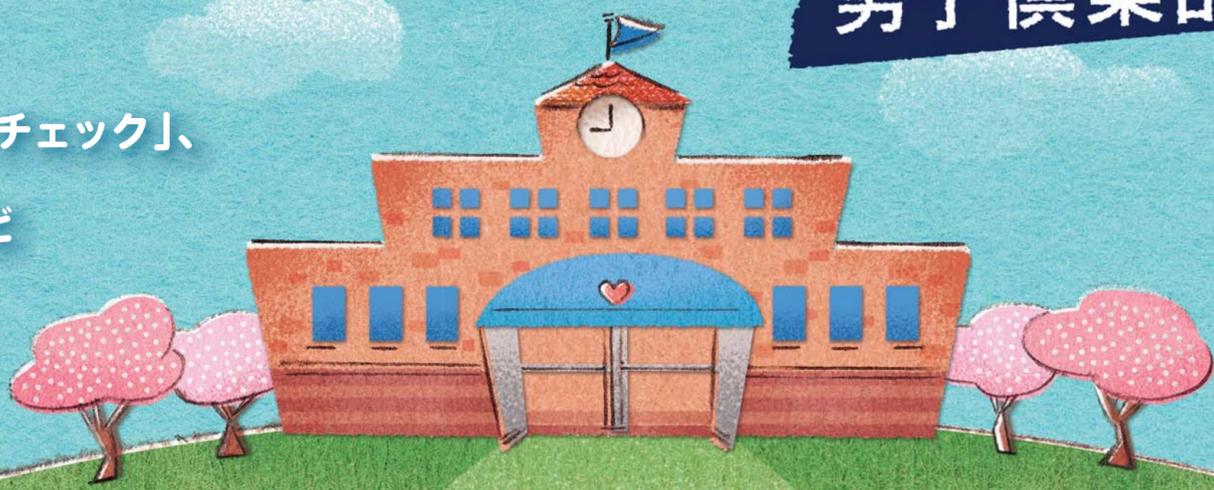
からだの学校



男子倶楽部

京都大学が開発した「からだの連絡帳」を
使って、第二の人生を充実させよう。

まずは「体力測定」で自己評価、
それから、「ウォーキング」、「ストレスチェック」、
「歯の健康チェック」、「調理実習」など
人生を豊かにする方法を
学んでみませんか?



授業スケジュール(全8回)

ご関心のある回のみ受講も可能です。

…必修科目
…選択科目

9/19(火) 入学式 13:30~15:30
場所:左京区役所1階大会議室

【開校講演会】
人生第2ステージ
～社会とつながって輝こう～
講師:株式会社ユーティット会長兼シニアフェロー
元同志社大学政策学部教授
関根千佳先生



10/17(火) どちらかの時間帯を選択
①9:00~②13:00~
場所:左京区役所1階大会議室

【講義】
これからの健康づくり
【体力測定①】
体力年齢を知ろう
簡単な体力測定でまずは自分の現状をしっかりと実感しましょう。
講師:京都大学 福岡真悟先生 神谷司先生




11/6(月) 9:30~
場所:北白川地域

【歴史探訪】
学びながらウォーキング
タイムスリップはあなたの頭の健康、
ストレス解消に役立ちます。
講師:北白川郷土史研究会 堀内寛昭先生



11/24(金) 13:30~15:30
場所:左京区役所1階大会議室

【講義&ストレスチェック】
こころを元気にしよう
ストレスをためない生き方について学びましょう。
講師:大阪大学人間科学研究科
未来共創センター 招へい教授
石蔵文信先生



12/7(木) 13:30~15:30
場所:左京区役所1階大会議室

【歯の健康チェック】
生活歯援プログラム
質問票を活用し、お一人お一人の
「歯の健康力」をお伝えします。
講師:かいはら歯科クリニック
海原真治先生、歯科衛生士



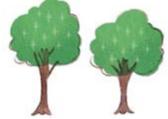
どちらか一日を選択
1/16(火) 10:00~12:30
17(水) 場所:左京区役所3階栄養指導室

【ミニ栄養学講座】
みんなで楽しく食べるために
【調理実習】
ばら寿司~錦糸卵に挑戦~
講師:管理栄養士、食育指導員



どちらかの時間帯を選択
1/30(火) ①9:00~②13:00~
場所:左京区役所1階大会議室

【体力測定②】
体の変化を知ろう
前回の体力測定時と比べ、何が良くなり、何をこれから良くしていけばいいか実感しましょう。



3/13(火) 卒業式 13:30~15:30
場所:左京区役所3階健康教育室

これからの人生をともに語ろう
人生をもっと楽しく生きるために、ここで学んだことを仲間と共有しましょう。



【日程】平成29年**9月19日(火)**~
平成30年**3月13日(火)**
※期間中に8回講座を実施します。

【会場】左京区役所又は左京区内地域
【費用】**2000円**
※第6回の調理実習に参加される方は別途500円必要です。

【定員】100名(先着順)
【対象】左京区在住で、おおむね60歳以上の男性
主治医から運動制限の指示がない方
※第1回の講座は、受講生のご家族及び興味関心のある方の参加も可能

【募集期間】7月20日(木)~8月18日(金)
【申込】郵送、ファックス、ホームページの応募フォーム
又は窓口へのご持参によりご応募ください。

【問合せ】左京区役所保健福祉センター
健康長寿推進課
TEL 075-702-1219
FAX 075-702-1316
左京区役所ホームページの応募フォーム



左京区役所 セカンドライフ 検索

<アクセス>
お越しの際は公共交通機関をご利用下さい
◆地下鉄「松ヶ崎」駅下車徒歩8分
◆市バス・京都バス
「左京区総合庁舎前」停留所下車徒歩3分
「高木町」停留所下車徒歩約9分
左京区総合庁舎
〒606-8511
京都市左京区松ヶ崎堂ノ上町7番地の2

