

公園体操ボランティアリーダー養成講座

誰もが手軽に体操をする機会づくりとして、平成23年6月より岡崎公園を皮切りに、現在では公園やお寺の境内など、左京区内35か所の会場で「公園体操」を実施し、地域住民の健康づくりの場として大きな役割を担っています。リーダーの方と地域住民の協力のもと、活動を継続していただいています。

現在、ご活躍のリーダー（105名）のサポートや新たな公園の立ち上げのため、地域での健康づくりの場として公園体操に関わってくださる方を募集します。

公園で取り組んでいる体操の考案者でもある濱先生の講義と実技を交えた講習会です。

日時：①5/12（月）②5/16（金）③5/19（月）④5/26（月）

各日とも 午後2時～4時 4日間全ての受講が必要です

会場：左京区役所3階講堂 *5/19のみ1階大会議室A

（左京区松ヶ崎堂ノ上町7番地の2）

講師：濱 春野 上級スポーツ指導員

定員：20名（要申込み・先着順） 持ち物：飲み物

その他：動きやすい服装・運動靴でお越しください

ご来場には、公共交通機関をご利用ください

参加費無料



心身の健康



社会参加
地域との繋がり



生きがい

<公園体操ボランティアリーダー受賞歴>

2019年 京都市

健康長寿のまち・京都いきいきアワード2019大賞受賞！！

2020年 厚生労働省

第9回健康寿命をのばそう！アワード

スポーツ庁長官優秀賞 団体部門 受賞！！



問合せ・申込み

京都市左京区地域介護予防推進センター

☎075-707-2730（平日9:00～17:00）