

発行/京田辺市  
〒610-0393京都市京田辺市田辺80  
☎(0774)63-1122 FAX(0774)63-4781  
HP http://www.kyotanabe.jp/

# 京たなべ

世帯数 25,919世帯  
男 31,802人  
女 33,601人  
合計 65,403人



事務いすに乗って一斉にスタートする選手たち



## 盛り上がる商店街!!

### 事務いすレースで地域活性化

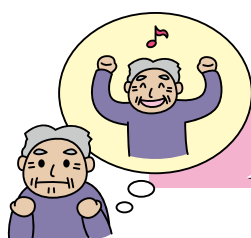
3月30日、キララ商店街内の特設コースを事務いすに乗って走る「いす-1グランプリ」が開かれ、選手が周回を重ねるごとに商店街が熱く盛り上がりました。

同イベントは、商店街を活性化し、京田辺を元気にしようとして商店主が企画。30mの早さを競う「ゼロ3グランプリ」と、3人1チームで制限時間内に何周回れるかを競う「いす-1グランプリ」の2部門があり、持久力・瞬発力・チームワ

ークが求められます。

4回目を迎える今年、地元チームはもちろん、東京・大阪などから40チームが参戦。キャラクターに扮したコスチュームやユニフォームをそろえたチームがさらに活気を与え、観客の大きな声援を受けたすべてのチームが見事完走しました。

初めて参加した田辺高校の柴田薫さん(17)は「こんなにきついとは思わなかったです」と話してくれました。



## いつまでもピンピンと 食事・運動で学ぶ健康づくり

市は、高齢者がいつまでも健康で元気に過ごせるように、ピンピン教室を開きます。

食事から学ぶ調理編や筋力・体力作りを行う運動編に参加し、いきいきと毎日を送りましょう。

対象=65歳以上で、自分で来所できる人

参加費=無料

申込方法=電話で申し込んでください

初めての人を優先し、多数の場合は抽選します。

しめきり=5月1日(水)

申込・問合せ先=健康推進課(☎64-1335)

#### ◆調理編◆

日にち・内容・場所=下表のとおり

時間=午前10時~午後1時30分。受け付けは午前9時45分から

定員=各10人

#### ◆運動編◆

日にち・内容・場所=下表のとおり

時間=午前10時~11時30分。受け付けは午前9時30分から

定員=25人

#### 調理編(各10人)

日にち	内容
5月21日(火)	お料理すると「脳力」アップ
6月11日(火)	バランス食で「若返り!」
6月25日(火)	おいしい薄味・血管ニコニコ
7月9日(火)	やってみよう!計画・実践!

日にち	内容
5月23日(木)	お料理すると「脳力」アップ
6月13日(木)	バランス食で「若返り!」
6月27日(木)	おいしい薄味・血管ニコニコ
7月11日(木)	やってみよう!計画・実践!

#### 運動編(25人)

日にち	内容
5月16日(木)	オリエンテーション・太極拳
5月30日(木)	健康の自己管理法・太極拳
6月6日(木)	まだ間に合う!「認知症予防法」
6月20日(木)	脳トレゲーム・太極拳
7月4日(木)	脳トレゲーム・太極拳
7月18日(木)	どう食べる?「若返り食事法」
8月1日(木)	脳トレゲーム・太極拳
8月29日(木)	脳トレゲーム・太極拳
9月5日(木)	食を支える「お口ケア術」
9月19日(木)	脳トレゲーム・太極拳
10月3日(木)	脳トレゲーム・太極拳
10月17日(木)	脳トレゲーム・太極拳

## 楽しく歩いて健康増進

### 新 楽歩塾で生活習慣病予防

市は、今年から新たに「たのしく、らくに歩く」ためのウォーキング教室・楽歩塾を開きます。

歩くことは手軽にできる有酸素運動で、生活習慣病予防の効果があります。しかし、ただ歩くだけではだめです。

同教室では、ストレッチの方法や正しい歩き方を学んだ後、屋外でウォーキング実践をします。

日にち=5月22日(水)、6月3日(月)、19日(水)、9月17日(火)  
時間=午前10時~正午。受け付け

は午前9時30分から

場所=保健センター

対象=市内に在住する40~64歳の人

内容=歩く姿勢や効果的なウォーキング方法をアドバイスします

定員=30人

すべての回に参加できる人を優先します。

参加費=無料

申込方法=5月17日(金)までに電話

で申し込んでください

申込・問合せ先=健康推進課(☎64-1335)