地域の皆さんで
健康づくりに
取り組みませんか

長谷西児童公園

公園体操のご案内

朝の30分
体操
&
トレーニングで
リフレッュ！！

楽しみながら
継続しましょう
エンジョイらいふ

～ 開 催 日 程 ～

開催日程：月に２回、第２・第４水曜日

（自由参加・無料）

秋、初冬では　10 月８日・22 日(水)

11 月 12 日・26 日(水)

12 月 10 日・24 日(水)

1 月 14 日(水)　（28 日は気温により開催）

時　間：朝 9 時 30 分～10 時の 30 分間

※開催時には、ピンクの旗が立ちます。雨天時は旗なし開催しません。

場　所：長谷西児童公園（岩倉長谷町 230-15）

内　容：ニョキニョキストレッチ体操

元気アップ体操・脳トレ等

その他：動きやすい服装・運動靴・水分補給の飲み物

ピンク色の旗が
目印です！

問合せ：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）

公園体操開催しています！！

地域の仲間と健康寿命をのばしましょう！！

公園体操は、2020年厚生労働省スマートライフプロジェクト 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」を受賞！

30分程度のどなたでも出来る簡単な体操です。自由参加で通りがかりの時など気軽な気持ちでご参加していただけます。

2025年　12月11日現在

実施場所	曜日	実施時間
② 三角公園【岩倉三宅町】（叡山電車八幡前駅北へ徒歩3分）	月	9:30～
㉚ 法然院公園 （鹿ケ谷法然院町地蔵尊北側）	月	9:45～
㉜ 北市原第三児童公園 （静市市原町 市原寮東側）【現在休止中】	月	9:00～ 夏 8:30～
㉓ 松賀茂公園 （京都ノートルダム女子大学：南東）【R8.3月末まで休止中】	火	9:00～
㉗ 閉川原児童公園 （叡山電車修学院駅より南へ徒歩5分）	火	9:30～
④ 東開公園 （高野中学：南西、アサヒ自転車店：南側）	火	9:30～
⑯ 南田児童公園 （浄土寺郵便局東へ徒歩5分）	火	9:30～
⑰ 中川原公園 （グレースたなか下鴨店北側）	火	9:30～
⑦ 忠在地公園 （明徳小学校東向側、岩倉出張所西向）	火	9:30～
㉝ 塚本児童公園 （ライフ北白川店北信号より西へ徒歩2分）	火	9:00～
⑭ 飛鳥井児童公園 （百万遍より北西へ徒歩5分、養正小学校東側）	水	8:40～
㉕ 石倉児童公園 （京都バス「上長谷」すぐ）	水	9:00～
⑱ 吉田児童館　広場 （元左京区役所向い）	水	9:00～
① 岡崎公園 （平安神宮：南西、ロームシアター京都：東側）	水	9:30～
⑲ 松ヶ崎大黒天の境内	水	9:30～
㉞ 高原児童公園 （叡山電車茶山駅より徒歩3分）	水	9:30～
㊱ 長谷西児童公園 （岩倉長谷町230-15） ＊第2・4	水	9:30～
⑩ 頂妙寺の境内 （仁王門通川端東入ル）	木	8:30～
⑧ 鷺公園 （地下鉄国際会館駅より東へ300メートル）	木	9:15～
㉘ 岩倉東公園 （洛北中学校：南側）	木	9:15～
⑥ 馬場児童公園 （浄土寺下馬場町）【R8.3月末まで休止中】	木	9:30～
㉙ 玉岡児童公園 （京都市障害者スポーツセンター南側）	木	9:30～
㉟ 岩倉児童公園 （岩倉実相院バス停前）	木	9:00～

実施場所	曜日	実施時間
㉛ 静市市原町私有地（駐車場）	火・金	6:30～
⑪ 後安堂公園 （修学院離宮：南、音羽川沿い） 【7～9月】七町会館 （修学院離宮：西、鷺森神社御旅所）	金	9:00～ 夏8:30～
⑳ 市原野会館　運動場 （川島織物：東側）【現在休止中】	金	9:00～
㉖ 辻児童公園 （修学院中学校より東へ200メートル）	金	9:00～
⑤ 吉田下大路町公園広場（近衛中学校：北東）	金	9:30～
⑨ 北白川児童公園 （北白川小学校：東側）	金	9:30～
㉒ 宮の前児童公園 （第三錦林小学校：西側）【現在休止中】	金	9:30～
⑮ 久多いきいきセンター	金	10:00～
⑬ ニノ瀬クラブハウス（叡山電車ニノ瀬駅より徒歩5分）	金	午後1:30～
⑫ 萩児童公園 （京都コンサートホール：南東）	土	9:00～
㉑ 幡枝庄田公園 （圓通寺：北東）【現在休止中】	土	9:00～
③ 静原神社の境内 （静原集会所）【不定期】	土	10:00～
㉔ 八神社の境内 （銀閣寺より北へ80メートル） ＊第1・3	日	9:30～

＊雨天の場合等中止となる日があります。
＊一部休止（変更）している公園もあります。

ノボリが目印です！

公園体操ボランティア リーダー・サポーター 募集中！！

お問合せは

左京区地域介護予防推進センター
☎075-707-2730　（平日9：00～17：00）