2026
12月3日(木)
午後
2時～4時

左京健康講座2026

健康長寿のために できること

～有酸素運動はがんをも予防する～



健康長寿に欠かせない有酸素運動の重要性を整形外科医が医学的に解説！さらに後半は健康運動指導士と一緒に、簡単に取り組める運動をその場で実践します。
あなたの健康のために、一歩踏み出してみませんか？

会場 左京区役所 1階大会議室
（〒606-8511 京都市左京区松ケ崎堂ノ上町7-2）

※駐車場は有料です。
公共交通機関をご利用ください。

- 地下鉄「松ケ崎」から徒歩8分
- 市バス「左京区総合庁舎前」から徒歩3分
- 市バス「左京区総合庁舎･京都工芸繊維大学前」から徒歩2分
- 市バス「高木町」から徒歩9分

費用 無料

定員 100名（抽選制）

※当選者にのみ、11月20日頃までにはがきでお知らせします。

申込期間 10/20(火) ▶ 11/11(水)

第1部 講師

京都大学大学院整形外科 准教授
医師
大槻 文悟 先生



1991年　京都大学医学部入学
2012年～京大病院勤務
脊椎手術を専門に行なっている。
＊マラソンランナーとしても活躍中で、国内外の過酷なウルトラトレイルレースで多数の入賞歴を持つ。

第2部 講師

健康体力増進グループバーニングハート代表
健康運動指導士・管理栄養士
塚　岳伸 先生



スポーツ選手の能力向上をはじめ、病気に応じた栄養･運動指導、医療機関等での特定保健指導、企業や自治体でのセミナーなど、運動と栄養の両面から幅広く活動を行っている。

申込み 京都 いつでもコール

「左京健康講座2026参加希望･氏名(ふりがな)郵便番号･住所･電話番号」をお知らせください。

① 電話 075-661-3755
② FAX 075-661-5855
③ 申込フォーム（こちらから）

主催：一般社団法人左京医師会/左京区役所

後援：京都市左京歯科医師会/左京薬剤師会
京都市左京区在宅医療･介護連携支援センター
左京保健協議会連合会/京都市左京区社会福祉協議会
京都市左京区地域介護予防推進センター

問合せ先：左京区役所健康長寿推進課
TEL 075-702-1219
FAX 075-702-1316

京都市 CITY OF KYOTO

京都市印刷物第081396号
発行/令和8年9月 左京区役所健康長寿推進課