

令和7年度らくさい健康長寿プロジェクト 「歩いて のぼそう 健幸寿命！」

おいしく たべて 健幸長寿！

講演会

令和8年1月19日(月)

14:00～16:00

会場：京都エミナース 3階 平安の間

いつまでも元気で健やかに生活するための、「お口から食べる健康づくり」に向けたヒントが詰まった講演会です。この機会に、ぜひご参加ください！



<講演プログラムと講師紹介>

第1部 「野菜の魅力を生かした料理」



レストラン スポンタネ 料理人 谷岡 博之 氏
～講師プロフィール～

先斗町や祇園の店・京都ホテル等でシェフを歴任後、
2000年に【ビストロ スポンタネ】のオーナーシェフとなる。
2013年に【レストラン スポンタネ】として大原野に移転。

「地産地消の魅力」 上田農園 上田 泰史 氏



～講師プロフィール～

大原野で農業を始めて15年、品種選び、肥料、栽培法に
至る全てにこだわり、野菜を栽培している。

第2部 「おいしく食べるためのお口づくり」



西京歯科医師会 副会長 石原 宗和 氏

～講師プロフィール～

2000年 大原野にて石原歯科医院を開業。地域に根ざした
歯科医療を大切に、丁寧な説明と安心できる治療を心がけ、
かかりつけ歯科医として信頼される医療提供に努めている。

<定員>

100名(西京区民限定／先着順)

講演開始前に推定野菜摂取量測定(※ベジチェック®)も実施します【申込時に要予約、先着20名】

※ 測定は、明治安田生命保険相互会社の協力により実施します。



約30秒手をかざす
だけで測定できます。

<会場アクセス>

ホテル京都エミナース

〒610-1143 京都市西京区大原野東境谷町2-4

バス停「境谷大橋」(下車徒歩1分)または

「洛西バスターミナル」(下車徒歩3分)

ご来場には公共交通機関をご利用ください。
会場には駐車場がありますが、有料です。



<申込期間>

令和7年12月22日(月)～令和8年1月15日(木)

<申込方法>

電話または窓口来所にてお申し込みください。

※グループでの申込みはお受けできません(同居家族を除く)。

<申込み・お問い合わせ先>

洛西支所保健福祉センター 健康長寿推進課 健康長寿推進担当(1階③番窓口)

電話: **075-332-8140** (平日午前9時～午後5時、年末年始・土日・祝日休み)

<後援団体・機関>

西京医師会／西京歯科医師会／独立行政法人都市再生機構西日本支社
医療法人京都翔医会 西京都病院／京都市住宅供給公社

<発行>

西京区役所洛西支所保健福祉センター 健康長寿推進課
京都市印刷物第071188号 令和7年10月発行

