

毎日の目標

長期目標

前月からのポイント	合計	ポイント
今月のポイント	合計	ポイント

日	月	火	水	木	金	土	日
2	3	4	5	6	7	8	1
9	10	11	12	13	14	15	2
16	17	18	19	20	21	22	3
23	24	25	26	27	28	29	4
30	31						5

1 土

2 日

3 月

憲法記念日

4 火

みどりの日

5 水

こどもの日

6 木

7 金

8 土

9 日

母の日

10 月

11 火

12 水

看護の日

13 木

14 金

15 土

16 日

17 月

18 火

19 水

20 木

21 金

22 土

23 日

24 月

25 火

26 水

27 木

28 金

29 土

30 日

31 月

世界禁煙デー



サイクルセンター

—— 自転車の安全な乗り方が楽しく学べる ——

大宮交通公園(北区)が再開園し、自転車の安全な乗り方が楽しく学べる「サイクルセンター」がオープンしました! さまざまな自転車教室などを通じて、お子さまからお年寄りまで幅広い世代の人たちに交通ルール・マナーを学んでいただき、自転車にふれあい、楽しみ、交流する場を提供します。

年齢に合わせた自転車教室を予定

- キックバイク教室
- 自転車デビュー教室
- 自転車ステップアップ教室
- 自転車ルール・マナー教室
- 自転車乗り方教室
- 自転車健康教室
- 電動アシスト自転車教室
- いきいき自転車教室
- サイクル散歩
- 子乗せ自転車教室 など

おもしろ自転車など、ご家族で楽しく体験できるコーナーも設置予定!

※教室の開催予定は、大宮交通公園HPでご案内します。



大宮交通公園

(京都市北区大宮西脇台町)

アクセス 特37 46 大宮交通公園前]下車すぐ
京都市バス 1 6 北1 玄塚下]下車 徒歩約5分

※駐車場(有料)が限られていますので、マイカーでの来園は、できる限りご遠慮ください。

新しい生活スタイル健康ポイントを貯めよう!
自転車保険の加入(更新)でも健康ポイントが貯まる!



健康経営優良法人



株式会社 Fujitaka®

株式会社 Fujitaka

2020年に「健康宣言書」を制定し、従業員の食生活改善や運動機会の増進を進めています。また、適温配膳車のメーカーとして、介護施設様向けに、適温配膳車のご提供と食事シーンの質の向上を願い「食のバリアフリー」を目指す京介食プロジェクトに携わっています。全ての人のQOL(生活の質)向上を目指し、食べやすいノンスリップ漆調トレイの開発を始め、SDGs目標3「すべての人に健康と福祉を」に取り組んでいます。



健康経営優良法人認定制度とは、地域の健康課題に即した取組や日本健康会議が進める健康増進の取組をもとに、特に優良な健康経営を実践している大企業や中小企業等の法人を顕彰する制度です。