



# 「春の体力測定会&からだの相談会」を開催します。

体力は疾病や加齢によって低下します。特にからの動きに障害のある方については、障害の部位や程度によって早期に身体機能が低下すると言われています。日常生活を無理なく過ごせるよう、自分の体力を把握して維持することを心がけましょう。

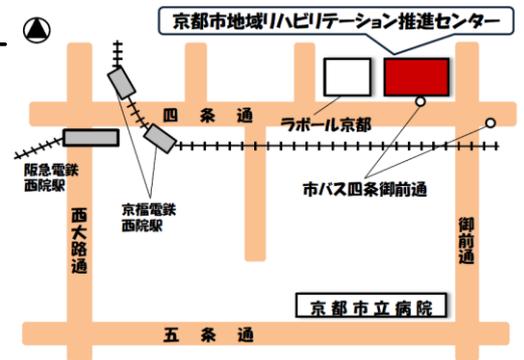
また、そのためにどうすればよいか、理学療法士等の専門職によるからだの相談会も開催します。



## ご自分の現在の体力を知るチャンスです！！是非この機会にお申し込みください。

- 1 日 時 第1回 平成30年 2月27日(火)  
第2回 平成30年 3月14日(水)
- 午後1時30分~午後2時45分 体力測定会  
午後2時45分~午後3時30分 からだの相談会

- 2 場 所 京都市地域リハビリテーション推進センター  
3階体育館
- 市バス 四条御前通 下車すぐ  
阪急電鉄 西院駅から 徒歩約3分  
京福電鉄 西院駅から 徒歩約3分



- 3 対 象 からだの動きに障害のある京都市民  
(肢体の身体障害者手帳をお持ちの方)

- 4 測定項目 血圧、握力、下肢筋力、棒反応、長座体前屈、バランス機能、歩行速度など  
(骨密度、体脂肪率は希望者のみ) ※動きやすい服装でお越しください

- 5 定 員 各回とも20名

- 6 参加費 **無料**

- 7 申込期間 第1回：2月1日(木)～ 2月26日(月)  
第2回：2月1日(木)～ 3月13日(火)



これまでの開催の様子(平成29年9月)

- 8 申込方法 京都市地域リハビリテーション推進センター相談課(TEL823-1666 FAX842-1541)へ電話またはFAXでお申し込みください。(※午前8時30分~午後5時(土・日・祝を除く))  
なお、先着順のため、定員になり次第締め切らせていただきます。

