

地域ガエル



からだの動きに
不安のある方

地域リハビリテーション推進センター

「体力測定&からだの相談」

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、様々な障害をお持ちで、からだの動きに不安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も開催します。

1 日 時 第1日 令和7年5月19日（月） 1時間ごと3回実施

午前9時～正午

第2日 令和7年5月27日（火） 1時間ごと6回実施

午前9時～正午

午後1時30分～午後4時30分



※ 所要時間1時間、各時間2名定員で、いずれの時間も同じ内容で開催します。
お申し込みの際にご希望の時間帯をお伝えください。

2 場 所 COCO・てらす4階 研修室1

（〒604-8845 京都市中京区壬生東高田町1番地の20）

市バス 西大路松原 バス停から徒歩4分

市立病院前 バス停から徒歩6分

阪急電鉄 西院駅から徒歩10分

京福電鉄 西院駅から徒歩10分

JR 丹波口駅から徒歩15分



3 対 象 身体障害者手帳、療育手帳、
精神保健福祉手帳をお持ちの方で、18歳以上の京都市民

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、体脂肪率など ※動きやすい服装でお越しください。

5 定 員 18名 第1日：6名、第2日：12名（1時間ごとに2名まで）

6 参加費 無 料

7 申込期間 第1日：令和7年4月21日（月）～令和7年5月12日（月）
第2日：令和7年4月21日（月）～令和7年5月20日（火）

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へ、電話またはFAXで
お申し込みください。

（ TEL:075-925-6255 FAX: 075-925-5920 ）

午前8時30分～午後5時（正午～午後1時を除く）※土・日・祝日を除く

※ 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。



主催 京都市
発行 京都市地域リハビリテーション推進センター
京都市印刷物 第070482号 令和7年4月