



運動は万能！歩行と体操で 健康寿命延伸^を

長～いコロナ禍で、運動不足などを感じていませんか？

そんな皆さんへのお勧めは、年齢問わず日常生活に取り入れやすい「歩行」で体を動かすことです！
今年の左京健康講座では、歩行について学ぶ講演と、あなたの歩き方から歩行年齢を算出し、効果的な歩き方などのアドバイスを専門家がを行います。

日時 令和5年**10月19日**木

① 午後**1時30分**～午後**3時30分**
(受付開始：午後1時10分～)

② 午後**2時30分**～午後**4時30分**
(受付開始：午後2時10分～)

※①、②いずれのご参加でも内容は同じです。

※当日は、測定会がありますので動きやすい服装・運動靴でお越しください。

今年は
講演と測定会
の**2本立**



プログラム 医師の講演

測定会 (歩行年齢測定、足裏から体のゆがみをチェックするフットプリント)

参加費 無 料

定員 ①②各25名(先着順)

会場 左京区役所 1階 大会議室A
〒606-8511
京都市左京区松ヶ崎堂ノ上町7番地の2

申込方法 申込フォーム又はFAX
(詳細は裏面をご確認ください。)

申込期間 令和5年9月20日(水)
～10月6日(金)17時まで



リハビリテーション医学を専門に急性期から回復期、生活期までの様々な障がい者の診療経験を有しています。また、日本パラスポーツ協会医学委員会メディカルチェック部会員として、パラリンピック出場選手を中心としたパラアスリートの医学的支援も行っています。

京都府立医科大学大学院 医学研究科 リハビリテーション医学
講師 河崎 敬先生

主催：一般社団法人 左京医師会、左京区役所

協力団体：京都市域京都府地域リハビリテーション支援センター
京都市左京区地域介護予防推進センター

後援：京都市左京区在宅医療・介護連携支援センター、京都市左京
歯科医師会、左京薬剤師会、京都市左京区社会福祉協議会

発行：令和5年8月/左京区役所保健福祉センター健康長寿推進課 京都市印刷物 第054444号



京都市
CITY OF KYOTO



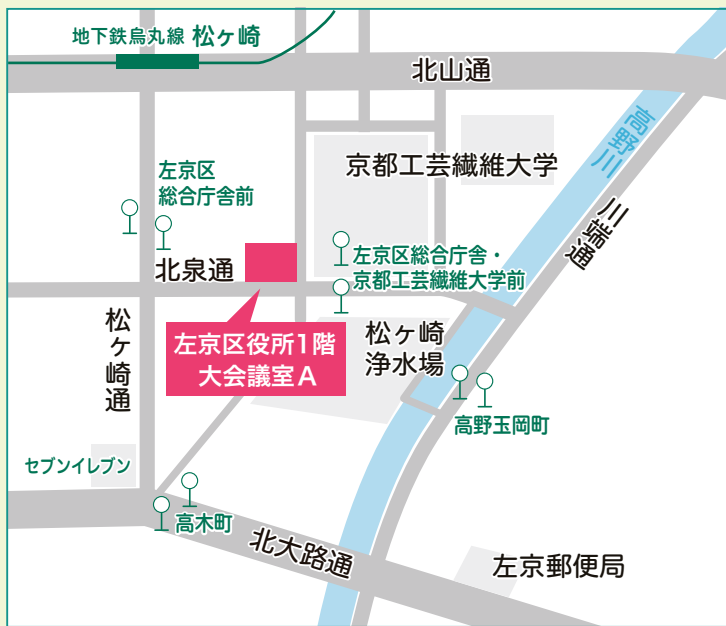
京都市は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。



プラスせんぼ
+1000

詳しくは裏面をご確認ください。

■ 会場へのアクセス



〒606-8511

京都市左京区松ヶ崎堂ノ上町7番地の2

地下鉄烏丸線「松ヶ崎」から徒歩約8分、
市バス「左京区総合庁舎前」から徒歩約3分、
市バス「左京区総合庁舎・京都工芸繊維大学前」から徒歩約2分、
市バス「高木町」から徒歩約9分、
京都バス「高野玉岡町」から徒歩約10分
※お越しの際は、公共交通機関を御利用ください。

■ 申込方法 ①・②いずれかの方法で申込みください。

方法①: ホームページから申込フォームにアクセスしてください。

URL <https://www.city.kyoto.lg.jp/sakyo/page/0000314114.html>

方法②: 下記に必要事項を記入しFAXでお送りください。

申込期間: 令和5年9月20日(水)～10月6日(金) 17時まで

ホームページは
こちらから



F A X : 075-702-1316

希望時間	<input type="checkbox"/> ① 午後1時30分～午後3時30分(受付開始:午後1時10分～)
	<input type="checkbox"/> ② 午後2時30分～午後4時30分(受付開始:午後2時10分～)
ふりがな	
氏名	
住所	
電話番号	
生年月日	年 月 日
	性別
	男・女

※申込者の個人情報は、本事業に関する業務でのみ使用します。

※イベント中の事故によるケガや賠償責任を補償するため、参加者は福祉行事保険に加入します(手続きの実施者及び保険料の負担は京都市となります)。

問い合わせ先

左京区役所保健福祉センター健康長寿推進課

TEL:075-702-1219 FAX:075-702-1316