

手帳をお持ちの京都市民対象！からだの動きに不安のある方の

体力測定&からだの相談

自身の体力を知り、維持しませんか？

対象者

身体障害者手帳
療育手帳
精神保健福祉手帳を
お持ちの18歳以上の
京都市民



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

専門職による
測定・相談

日常生活の
アドバイス

ゆったり
少人数制
(予約制)

参加費無料

2026. **5.18** 月 **26** 火

9:00~12:00

9:00~12:00 / 13:30~16:30

場所 COCO・てらす4階 研修室1

定員 先着18名(1時間ごとに2名)

住所 京都市中京区壬生東高田町
1番地の20

受付期間 4月20日(月) ~ 各開催日
1週間前
定員になり次第終了

お
申
込
み

京都市地域リハビリテーション推進センター相談課

☎ 075-925-6255 ☎ 075-925-5920

※お電話またはFAXにてお申し込みください。

【平日8:30~17:00 (12~13時を除く)】