



洛西支所

# のんびり運動☆<sup>トライ</sup>TRYデー

運動教室にはじめて参加される方や、体操の仕方がよくわからない方などを対象に  
椅子に座ってできる運動をご紹介します。  
自宅でも続けて実施していただけるかんたんな内容ですので  
この機会にぜひご参加ください！

● 場 所 西京区役所 洛西支所 2階 会議室

〈 境谷大橋西詰/京都市洛西総合庁舎内 〉

● 日 時 令和3年3月10日(水)・24日(水)

午後2:30～3:10 (途中休憩があります。)

☆終了後予約制にて介護予防相談会があります。

● 対 象 65歳以上で医師等からの運動制限のない方

● その他 ☆参加費無料

☆お申込みが必要です。(コロナ対策で、各10名となっております。)

お飲み物とタオルをご持参ください。

ご自宅で**血圧測定**、**体温測定**をお願いします。

※安静時に・・・

血圧が収縮期 180 以上/拡張期 100 以上、脈拍 110 以上又は  
40 以下の方、体温が 37.5℃以上ある方、風邪症状のある方、  
マスクの着用が無い方は運動にご参加出来ません。

● 問合せ 随時お電話にておたずねください

※はじめてご参加の方は、まずお問合せ頂きますとスムーズです。

京都市西京区地域介護予防推進センター

電話：075-392-7874

