



洛西支所

のんびり運動☆^{トライ}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2年9月30日(水)

□ A 午後 1:30~2:10 □ B 午後 2:30~3:10

(途中休憩があります。)

● 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、
マスクの着用の無い方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

