

# 医事相談受けてみませんか

～これからのスポーツライフや、よいよい日常生活のために～

内科の医師、整形外科の医師、理学療法士が、**体の状態に合わせて**  
**どんな運動をすればよいか**、相談をお受けしています。

例えば…

内科	心臓が悪いがどの程度の運動をすればよいか。
整形外科	股関節(膝)の手術の後で、痛みがあるがどの程度の運動をすればよいか。
理学療法	障害に応じたトレーニングの方法を教えてください。 家庭でできるトレーニングやストレッチの方法を教えてください。



申込みは随時受け付けております。  
**無料**ですので、お気軽にお申し込みください。

## 7月の予定

	日程・時間帯	
内科（吉良医師）	26日（月）	14:30～16:30
整形外科（浦出医師） 日本整形外科学会スポーツ医 障害者スポーツ医	8日（木）	14:00～16:00
理学療法 （喜賀理学療法士）	17日（土） 31日（土）	14:00～16:00



京都市障害者スポーツセンター 担当 看護師