

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。 |
| 理学療法士 | 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。

10月の予定

	日程・時間帯	
内科（吉良医師）	11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	7日（木）	14:00～16:00
理学療法士 （喜賀理学療法士）	10日（日） 17日（日）	10:00～12:00



京都市障害者スポーツセンター 担当 看護師