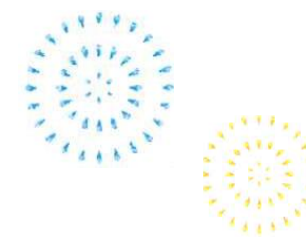




じゆうたいそうのおしらせ



梅雨に入ってもお天気の日が続き蒸し暑い毎日ですね。

部屋の温度調節とこまめな水分補給は脱水症状を防ぐのに大切です。

夏バテしない様に栄養・睡眠・適度な運動をして体調管理に心掛けましょう。



日にち・内容

① 7月6日(木)・14日(金)・25日(火) **膝痛体操**

② 7月4日(火)・10日(月)・19日(水) **腰痛体操**

各日程14:00~開催

なお、リハビリ室は13:00~開いていますので早めに来て頂いても構いません

※ウォーターベッドは来られた順に案内しておりますのでご了承ください。

※当日、ストレッチは時間の都合上、控えさせていただいています。ご了承ください。

※各運動は機械治療含めて全部で1時間程度です。

※治療は原則1日に1度のみとなります。

午前中のリハビリや機械治療はできませんので、注意して下さい。

場所

ぎおん牛田病院1階リハビリテーション室

対象

当院外来リハビリで治療を受けている方



日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
	17	18	19	20	21	22
	24	25	26	27	28	29
30	31					

体操教室は予約制ですが
見学・体験はいつでもできます。
お友達をお誘い合わせの上、
是非ご参加下さい。

持ってきて頂くもの

- ♪ 飲み物
- ♪ タオル (汗を拭くため)
- ♪ 前回お渡しした資料 (あれば)



膝痛体操

腰痛体操

気になる点がございましたら、
1階リハビリテーション室まで お気軽にお越しください♪