

# じゆうたいそうのおしらせ



春のお彼岸は、「ほたもち」、秋のお彼岸は「おはぎ」を供えますよね。みなさんは何が違うかご存知ですか？  
 どちらも同じものですが、「ほたもち」は春に咲く牡丹の花、「おはぎ」は秋に咲く萩の花に見立てています。  
 ちなみに「彼岸」とは、ご先祖様たちがいる極楽浄土を指すそうです。

White Day



## 日にち・内容

- 3 / 6 (火)・19 (月) **膝痛体操**
- 3 / 2 (金)・15 (木) **腰痛体操**
- 3 / 13 (火)・23 (金) **肩痛体操**



各日程 14:00～開催  
 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。

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

※機械の利用は、多少順番が前後することがあ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。

## 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
- ・見学も可、今後参加される方はまず診察を！

### 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)
- ♪いきいきポイント手帳 (体操参加で1ポイントつきます!)

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20		23	24	
25	26	27			30	31

膝痛体操

腰痛体操

肩痛体操

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♪