

# じゆうたいそ



## ～体操教室のご案内～



最近体のあちこちが痛くて、運動不足なのはわかっているけれど運動は苦手だし、どうしたら良いか分からない・・・などお困りの方はいらっしゃいませんか？

ぎおん牛田病院では、昨年12月から『じゆう体操』という介護予防・転倒予防の体操教室が始まりました。体操のほか、電気治療等で痛みを緩和しパワーリハビリで筋力強化も行いながら、みんなでわいわい楽しく盛り上がっています。歳を重ねても自分の足で歩いて身の回りのことができるよう、一緒に筋力をつけていきましょう！

### 【参加の流れ】

リハビリ科にて申込み（体験・見学も可）



受診・処方



体操教室参加

### ～参加の皆様の声～

『1人だと続かないけど  
みんなでやると頑張れる！』

『運動するのが  
楽しくなった』

『体が軽くなった！』



注）必ず医師の診察・処方が必要です