

GION USITA

じゆうたいそうのおしらせ

H29年9月より始まりました高齢者いきいきポイントが、当院もポイント対象となることが決定致しました！！
これを機に参加される方も、今まで通われていた方も、わたしたちと一緒に身体を動かして楽しみましょう♪
参加される方へ 手帳を忘れずにご持参くださいね。

日にち・内容

10月 6日 (金)・26 (木) **膝痛体操**

10月 2日 (月)・17 (火) **腰痛体操**

10月 12日 (木)・20 (金) **肩痛体操**

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

※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！

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。



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	21
22	23	24	25	26	27	28
29	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♪

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)