



じゆうたいそうのおしらせ



昨年12月より始めました、じゆう体操ですが、無事に1年を迎えることができました！！

始めた頃は皆さんが来て頂けるのか？と不安もありましたが、こうして皆さんの笑顔を見ることができて嬉しく思います。

これからもどうぞ指導ご鞭撻^{べんたつ}のほど、よろしくお願い致します(*^_^*)



日にち・内容

12/7 (木)・22 (金) **膝痛体操**

12/4 (月)・12 (火) **腰痛体操**

12/14 (木)・26 (火) **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	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30

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♪

