



# じゆうたいそうのおしらせ



## 月見団子のはなし

地域によって形や作り方が違いますが、一般的に形はまん丸ではなく、少しつぶすようにするといいとされます。  
なぜなら、まん丸の白い団子だと、亡くなった方の枕元に供える枕団子に通じるとされるからです。  
供える数は十五夜にちなんで15個にするところや、1年の月の数に合わせて12個にするところがあります。

## 日にち・内容

10 / 5 (金)・23 (火) **膝痛体操**

10 / 9 (火)・19 (金) **腰痛体操**

10 / 16 (火)・26 (金) **肩痛体操**

※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1時間半程度です。(使う機器によって増減します)

※椅子やマットなどの数に制限があります。また参加人数増加に伴い、

**ウォーターベッド、電器機器の利用を体操前と体操後に**

**分けさせて頂きますのでご了承ください。(希望をお聞かせ願います)**

## 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

各日程14:00~開催

リハビリ室は13:00~空いています

体操教室は予約制ですが

見学・体験はいつでも可能です。

参加希望日に○を付けてご持参下さい

混雑時は機器使用に

待ち時間を要する場合があります



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5 膝	6
7	8 体育の日	9 腰	10	11	12	13
14	15	16 肩	17	18	19 腰	20
21	22	23 膝	24	25	26 肩	27
28	29	30	31 ハロウィン			

## 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)
- ♪月いきいきポイント手帳 (体操参加で1ポイントつきます!)

ご不明な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♪