



じゆうたいそうのおしらせ



体操教室が始まって、早2年経ちました。
 去年より、体操教室の回数と肩の体操も追加していますが、身体の調子はいかがでしょう？
 来年からも、さらに皆さんが元気に楽しんで頂けるようお手伝いをさせていただきますね。
 体調崩されないように新年を迎えましょう♪

日にち・内容

- ひざ 12 / 7 (金)・18 (火)
- こし 12 / 11 (火)・21 (金)
- かた 12 / 4 (火)・14 (金)

各日程 14:00～開催
 体操教室は予約制ですが
 見学・体験はいつでも可能です。



参加希望日に○を付けてご持参下さい

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---------|---------|----|----|---------|----|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 肩 | 5 | 6 | 7 膝 | 8 |
| 9 | 10 | 11 腰 | 12 | 13 | 14 肩 | 15 |
| 16 | 17 | 18 膝 | 19 | 20 | 21 腰 | 22 |
| 23 | 24 振替休日 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 大晦日 | 1/1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

- ※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、

ウォーターベッドや電気治療などの機器の使用に
 待ち時間を要する場合がございますのでご了承ください。



場所

ぎおん牛田病院 1階リハビリテーション室

対象

当院外来リハビリ利用者ならどなたでもOK

持ってきて頂くもの
 ♪ 飲み物 ♪ タオル
 ♪ いきいきポイント手帳
 (体操参加で1ポイントつきます！)

年始は4日から！



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♪

