

じゆうたいそうのおしらせ



はちじゅうはちや

もう新茶は飲まれましたか？
 八十八夜に摘まれた茶の葉(新茶)は、秋から春にかけて蓄えられた栄養を含むため、香り豊かで上質です。
 新茶を飲むと、1年間無病息災でいられると言われています。



日にち・内容

- 5/11 (金)・22 (火) **膝痛体操**
- 5/8 (火)・18 (金) **腰痛体操**
- 5/15 (火)・25 (金) **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。



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

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るため、参加人数が多い場合は参加をお断り

させて頂くこと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

・当院外来リハビリで治療を受けている方

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 腰	9	10	11 膝	12
13	14	15 肩	16	17	18 腰	19
20	21	22 膝	23	24	25 肩	26
27	28	29	30	31		



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♪