

じゆうたいそうのおしらせ



いつも
ありがとう



春の七草は、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケ/ザ、スズナ、スズシロの七種ですが、
秋の七草を言える方はいらっしゃいますか？
『ハギ、キキョウ、クズ、フジバカマ、オミナエシ、オバナ、ナデシコ』です。
秋の七草は観賞用で、派手さはありませんが風情がありますね。



日にち・内容

9 / 4 (火)・14 (金) **膝痛体操**

9 / 7 (金)・18 (火) **腰痛体操**

9 / 11 (火)・21 (金) **肩痛体操**



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

※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

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 膝	5	6	7 腰	8
9	10	11 肩	12	13	14 膝	15
16	17 敬老の日	18 腰	19	20	21 肩	22
23 30	24 十五夜	25	26	27	28	29

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♪

