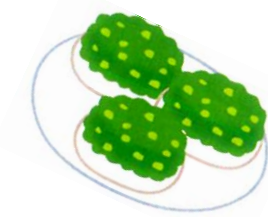




じゆうたいそうのおしらせ



【お年玉は餅だった？】
 子どもにとっては正月の楽しみの1つであるお年玉。
 もとは年神様の魂が宿った鏡餅を、家長が家族に分け与える【御年魂(玉)】という風習でした。
 現在のように、お金を渡す習慣が定着したのは昭和からといわれています。



日にち・内容

ひざ 1 / 8 (火)・18 (金)

こし 1 / 11 (金)・22 (火)

かた 1 / 15 (火)・25 (金) ※体力測定は要予約です。



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

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
← 外来リハビリお休み →						
7 体力測定 (要予約)	8 膝	9	10	11 腰	12	13 13
14 成人の日	15 肩	16	17	18 膝	19	20
21	22 腰	23	24	25 肩	26	27
28	29	30	31			

※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♪

