

じゆうたいそうのおしらせ



【豆まきに使う豆は？】
 豆まきに使うのは、一般的に炒った大豆とされていますが、
 北海道や東北などの地域では、後から拾いやすい落花生で豆まきをします。
 その他、聞いた話ではお店で売っている個包装の豆をそのまま投げるという方もいらっしゃいました！



日にち・内容

- ひざ** 2 / 5 (火)・15 (金)
- こし** 2 / 8 (金)・19 (火)
- かた** 2 / 12 (火)・22 (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。

2019



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 膝	6	7	8	9	10
11 建国記念日	12 肩	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

- ※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！)

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♪

