



# じゆうたいそうのおしらせ



## 【ちらし寿司】

ひな祭りにはちらし寿司を食べますが、それには以下のような理由があります。  
寿司は、「寿を司る」に通ずることから、縁起の良い具材を混ぜて食べます。  
えび＝長寿      れんこん＝先の見通しがきく      豆＝健康で豆に働く



## 日にち・内容

- ひざ 3 / 5 (火)・15 (金)
- こし 3 / 8 (金)・19 (火)
- かた 3 / 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

- ※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!)

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5 膝	6	7	8	9 腰	10
11	12 肩	13	14	15	16	17
18	19	20	21 春分の日	22	23 肩	24
25	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♪

