

じゅうつたいそうのおしらせ

【12/16 紙の記念日】

明治8年のこの日、東京・王子の抄紙会社(現在の王子製紙)の工場で営業運転が開始されたことにちなみ、制定されました。
 世界で初めて紙が誕生したのは紀元前2世紀頃の中国といわれています。
 日本では7世紀までに製造方法が伝わり和紙として発達し、江戸時代には武士をはじめ一般庶民にも普及しました。

日にち・内容

ひざ 12/10 (火)・20 (金)

こし 12/13 (金)・24 (火)

かた 12/17 (火)・27 (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。

※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!)

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	6	7	8
9	10 ひざ	11	12	13 こし	14	15
16	17 かた	18	19	20 ひざ	21	22
23	24 こし	25	26	27 かた	28	29 休み

30 31
 ⇐休み⇒

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