

じゆうたいそうのおしらせ



【アジサイは日本だけのものだった？】
 梅雨の時期の風物詩、アジサイ。もとは日本原産の植物で、のちに中国を通してヨーロッパへ伝わり、
 品種改良によって現在の一般的な手まり型の姿になりました。
 日本原産のアジサイは、周囲に額縁のように花（正確にはガク）を咲かせるガクアジサイです。

日にち・内容

ひざ 6 / 4 (火)・14 (金)

こし 6 / 7 (金)・18 (火)

かた 6 / 11 (火)・21 (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

6月

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

※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♪

