



GION USITA

じゆうたいそうのおしらせ



【7月4日は梨の日】

【な(7)し(4)】の語呂合わせにちなみ、梨の消費促進を目的として、二十世紀梨の一大産地・鳥取県東郷町が制定しました。
梨が日本で食べられ始めたのは、弥生時代ごろからとされています。
江戸時代になると栽培が盛んになり、すでに100以上の品種が作られていました。

日にち・内容

ひざ 7/ 9 (火)・19 (金)

こし 7/12 (金)・23 (火)

かた 7/16 (火)・26 (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 膝	10	11	12 腰	13	14
15	16 肩	17	18	19	20 膝	21
22	23 腰	24	25	26	27 肩	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♪