

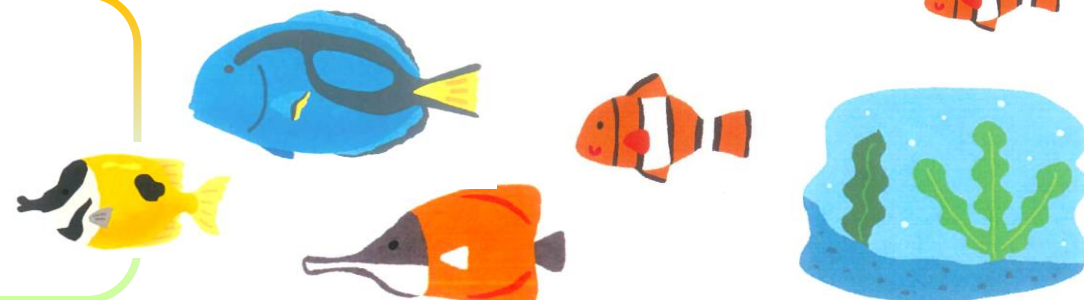


じゆうたいそうのおしらせ



【葉月】

旧暦では秋にあたり、葉の落ちる時期だから名づけられたという説があります。
新暦では1年で最も暑さが厳しい月、涼しい木陰に救われるという意味で『葉っぱ』のありがたみが身に染みる時期ですね。



日にち・内容

ひざ 8 / 6 (火)・23 (金)

こし 8 / 9 (金)・27 (火)

かた 8 / 20 (火)・30 (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	6 膝	7	8	9 腰	10	11
12 休み	13	14 お盆休み	15 お盆休み	16	17	18
19	20 肩	21	22	23 膝	24	25
26	27 腰	28	29	30 肩	31	

※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♪

