

じゆうたいそうのおしらせ



さんつきみ
【三月見】

十五夜に加えて、『十三夜』と『十日夜』の3日間とも晴れて月見をすることを『三月見』といい、縁起が良いといわれています。
また、十五夜か十三夜のどちらかの月しか見ない『片見月(片月見)』は、縁起が悪いとされていました。

日にち・内容

ひざ 9/10 (火)・20 (金)

こし 9/13 (金)・24 (火)

かた 9/17 (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。

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
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♪

