



# じゆうたいそうのおしらせ



【2月8日 事始め(ことはじめ)】

正月行事を終え、日常生活に戻り、農作業を始める日です。

この日には、里芋、大根、人参など6種類の具材を入れた『お事汁(お味噌汁)』を食べて無病息災を願う風習があります。

また、折れた針を豆腐などの柔らかいものに刺して供養する『針供養』を行なう地域もあります。

参加希望日に**最高4回**まで  
○を付けてご持参下さい  
**※希望に沿えない  
場合があります**

## 日にち・内容

**ひざ** 2 / 4 (火)・18 (火)

**こし** 2 / 7 (金)・21 (金)

**かた** 2 / 14 (金)・25 (火)

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。



月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
	ひざ			こし		
10	11 建国記念の日	12	13	14	15	16
				かた		
17	18	19	20	21	22	23
	ひざ			こし		天皇誕生日
24	25	26	27	28	29	すき
	かた					

※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。

※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

見学も可、今後参加される方はまず診察を！

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♪