

じゆうたいそうのおしらせ

【3月21日 春分の日】

“自然をたたえ、生物をいつくむ”ことを目的とする国民の祝日です。
太陽が真東から昇って真西に沈み、昼と夜の長さがほぼ同じになる日とされています。

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 3 / 6 (金)・17 (火)

こし 3 / 10 (火)・24 (火)

かた 3 / 13 (金)・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



月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6 ひざ	7	8
9	10 こし	11	12	13 かた	14	15
16	17 ひざ	18	19	20 春分の日	21	22
23	24 こし	25	26	27 かた	28	29
30	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。

※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♪