



じゆうたいそうのおしらせ



あちこちで紫陽花が咲いているのを見かけると、あ～梅雨入りしたなぁと思いますね。
紫陽花は土の成分で花の色が変わるようです。みなさんは何色の紫陽花がお好きですか？
ぜひ体操に参加して、梅雨を乗り切りましょう！



膝痛体操の写真（一例）

日にち・内容

① 6月7日（水）・13日（火）・23日（金）**膝痛体操**

② 6月9日（金）・15日（木）・20日（金）**腰痛体操**

各日程14：00～開催

なお、リハビリ室は13：00～開いていますので早めに来て頂いても構いません

※ウォーターベッドは来られた順に案内してお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全部で1時間程度です。

※治療は原則1日に1度のみとなります。

午前中のリハビリや機械治療はできませんので、注意して下さい。

場所

ぎおん牛田病院1階リハビリテーション室

対象

当院外来リハビリで治療を受けている方

持ってきて頂くもの

- ♪ 飲み物
- ♪ タオル（汗を拭くため）
- ♪ 前回お渡しした資料（あれば）

体操教室は予約制です。
参加希望の方はスタッフまで
お声掛け下さい。



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



膝痛体操

腰痛体操

気になる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♪