



# じゆうたいそうのおしらせ



今年もよろしく  
お願いします



新年 あけましておめでとうございます！  
 こうして今年も無事に体操教室が開催できることを職員一同、大変うれしく思っております。  
 少しでも多くの方に、体操教室に参加することで身体の調子が良くなったと思って頂けるように  
 今年もがんばって参りますので、よろしくお願い致します♪



## 日にち・内容

- 1 / 9 (火)・22 (月) **膝痛体操**
- 1 / 11 (木)・19 (金) **腰痛体操**
- 1 / 16 (火)・26 (金) **肩痛体操**

各日程 14:00～開催  
 体操教室は予約制ですが  
 見学・体験はいつでもできます。  
 お友達をお誘い合わせの上、  
 是非ご参加下さい。



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

※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全部で1時間程度です。

## 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
- ・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 (汗を拭くため)
- ♪前回お渡しした資料 (あれば)
- ♪いきいきポイント手帳 (体操参加で1ポイントつきます！)

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

膝痛体操

腰痛体操

肩痛体操

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♪