

じゆうたいそうのおしらせ



朝晩の冷え込みがますます強くなってきましたね。
 高齢者いきいきポイント、みなさんはどれくらい貯めていらっしゃいますか？
 当院の体操教室参加で1ポイントつきますのでぜひご参加下さいね。

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。

日にち・内容

- 11 / 6 (月)・14 (火) **膝痛体操**
- 11 / 9 (木)・24 (金) **腰痛体操**
- 11 / 17 (金)・20 (月) **肩痛体操**

今月は体力測定月間です。体操教室前後に測定しますのでよろしくお願い致します！！

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		

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♪