

じゆうたいそうのおしらせ

早いもので、年が明けてもう2月ですね…
 まだまだ寒さが続きますが、
 ぜひ体操教室に参加して体を動かし、代謝を高めていきましょうね！

今回より、**予約制**になりました。
 参加希望の方はスタッフまで
 お声掛け下さい。

日にち・内容

- ① 2月 7日（火）・16日（木）膝痛体操
- ② 2月 10日（金）・23日（木）腰痛体操

14:00～開催、16日・23日は講義（初回の方におすすめ）もあります。

※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

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	腰痛体操	
5	6	7 膝痛体操	8	9	10 腰痛体操	11
12	13	膝痛体操 (講義あり)	14	15	16	18
19	20	21	22	23 腰痛体操 (講義あり)	24	25
	27					

気になることがあれば、**1階リハビリテーション室まで!**