

じゆうたいそうのおしらせ



新年度を迎えて、さらに体操教室もパワーアップしていきたいと思っております。
今後とも、どうぞよろしくお願い致します！！



日にち・内容

- ① 4月 3日 (月)・18日 (火) 膝痛体操
- ② 4月 11日 (火)・26日 (水) 腰痛体操

各日程 14:00～開催

※当日、ストレッチは時間の都合上、控えさせていただいております。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



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			6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
		18	19	20	21	22
23 / 30	24	25	26	27	28	29 昭和の日

膝痛体操

腰痛体操

膝痛体操

腰痛体操

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

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♪

