



じゆうたいそうのおしらせ



♪夏が過ぎ～風あざみ～♪ ようやく過ごしやすい季節になってきましたね。
秋といえば、食欲の秋ですね！焼きナス、秋刀魚、焼いも…
夏バテしていた方も食欲が出てくるかもしれませんね！

日にち・内容

① 9月5日(火)・15日(金)・21日(木) **膝痛体操**

② 9月8日(金)・13日(水)・19日(火) **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

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	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

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♪

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)