

# じゆうたいそうのおしらせ



葉がきれいに色づく条件は何か知っていますか？

①良い天気が続く、葉が日光を十分に受けていること ②最低気温が8度以下の日が続くこと  
 ③昼夜の寒暖差が激しいこと ④適度な雨が降ること

以上の条件を満たす必要があるとされています。今年の紅葉はどうでしょうか…？期待しましょう♪

## 日にち・内容

ひざ 11 / 2 (金)・16 (金)

こし 11 / 9 (金)・20 (火)

かた 11 / 13 (火)・27 (火)



各日程 14:00～開催  
 体操教室は予約制ですが  
 見学・体験はいつでも可能です。

参加希望日に○を付けてご持参下さい

※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1時間半程度です。(使う機器によって増減します)

※椅子やマットなどの数に制限があります。また参加人数増加に伴い、

ウォーターベッドや電気治療などの機器の使用に

待ち時間を要する場合がございますのでご了承ください。

## 場所

ぎおん牛田病院 1階リハビリテーション室

## 対象

当院外来リハビリ利用者ならどなたでもOK

持ってきて頂くもの  
 ♪飲み物 ♪タオル  
 ♪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 膝	3 文化の日
4	5	6	7	8	9 腰	10
11	12	13 肩	14	15	16 膝	17
18	19	20 腰	21	22	23 勤労感謝の日	24
25	26	27 肩	28	29	30	

ご不明な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♪

