



# じゆうたいそうのおしらせ



季節の変わり目には邪気が生じると考えられたため、それを追い払う意味で豆まきが行われてきました。歳の数だけ豆を食べると良いそうですが、子供の頃は早く大人になりたいからと、たくさん食べていませんでしたか？今は逆に、若返りたいものですね！



## 日にち・内容

- 2/2 (金)・15 (木) **膝痛体操**
- 2/5 (月)・23 (金) **腰痛体操**
- 2/8 (木)・13 (火) **肩痛体操**



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。



今月は体力測定月間です。6 (火)・7 (水)・9 (金) の14時~予定しております！

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	<b>2</b>	3
4	<b>5</b>	6	7	<b>8</b>	9	10
11	12	<b>13</b>	14	<b>15</b>	16	17
18	19	20	21	22	<b>23</b>	24
25	26	27	28			



**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♪