

じゆうたいそうのおしらせ

お花見といえば、“桜”ですね。

実は奈良時代ごろまでの花見は、梅の花を觀賞するのが主流で“花”といえば“梅”を指すほどだったようです。
平安時代以降に桜の人気が高まり、桜の花見が主流になったといわれています。

日にち・内容

- 4 / 6 (金)・16 (月) **膝痛体操**
- 4 / 12 (木)・24 (火) **腰痛体操**
- 4 / 3 (火)・20 (金) **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。

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	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

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♪