



じゆうたいそうのおしらせ



6月の6の付く日に、紫陽花を軒先に吊ると、厄除けになると言われています。
 玄関に吊るとお金が貯まる、トイレに吊ると婦人病にかからないという言い伝えもあるそうです。
 理由としては、紫陽花の花は霊力を持つことから、商売繁盛の縁起物であるハ千の巢の代わりに使われたからなどの節があります。

日にち・内容

- 6 / 12 (火)・22 (金) **膝痛体操**
- 6 / 5 (火)・15 (金) **腰痛体操**
- 6 / 8 (火)・19 (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。



参加希望日に○を付けてご持参下さい
 混雑時は機器使用に
 待ち時間を要する場合があります



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5 腰	6	7	8 肩	9
10	11	12 膝	13	14	15 腰	16
17	18	19 肩	20	21	22 膝	23
24	25	26	27	28	29	30

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るため、参加人数が多い場合は参加をお断り

させていただき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

・当院外来リハビリで治療を受けている方

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!)



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♪

