

じゆうたいそうのおしらせ

小暑(しょうしょ)のはなし

7月7日ごろで、暑さが次第に厳しくなっていきます。体調管理にも注意が必要ですね。さて、この時期に夏のごあいさつとして出す手紙を何と呼ぶでしょうか？そうです、「暑中見舞い」です。暑中見舞いは、「小暑」から「立秋」の前日までに出すのが良いとされています。

日にち・内容

7/10 (火)・20 (金) **膝痛体操**

7/13 (金)・24 (火) **腰痛体操**

7/ 6 (金)・17 (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。

7月

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

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!)

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6 肩	7
8	9	10 膝	11	12	13 腰	14
15	16	17 肩	18	19	20 膝	21
22	23	24 腰	25	26	27	28
29	30	31				

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♪