



じゆうたいそうのおしらせ



【川辺に桜を植える意味？】

日本では昔から、川沿いに桜の木が並んでいる光景がよく見られます。
これは、桜の見物客が川沿いを歩くことで地盤を固め、川の氾濫を防ぐためだったと言われています。



日にち・内容

ひざ 4 / 9 (火)・19 (金)

こし 4 / 12 (金)・23 (火)

かた 4 / 16 (火)・26 (金)



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。

2019



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！)

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

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♪

