

# じゆうたいそうのおしらせ



【端午の節句は女性の行事だった？】  
 田植えをする5月に、若い娘たち(早乙女)が小屋や神社にこもり、襦をする『五月忌み』という豊作祈願のための風習が、  
 菖蒲で魔除けをする中国の風習と結びつき、『端午の節句』となりました。  
 やがて菖蒲を『尚武』と掛けて、男の子の成長を祈る行事として定着していったとされています。



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。

参加希望日に○を付けて  
 ご持参下さい

## 日にち・内容

- ひざ 5 / 7 (火)・17 (金)
- こし 5 / 10 (金)・21 (火)
- かた 5 / 14 (火)・24 (金)

- ※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!)

2019



月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6 <small>振替休日</small>	7 膝	8	9	10 腰	11	12
13	14 肩	15	16	17 膝	18	19
20 腰	21	22	23	24 肩	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♪

