



# じゆうたいそうのおしらせ



## なぜ鬼に豆を投げるの？！

昔、病気や災いは邪気の化身である鬼が起こすものと考えられて、豆などの穀物には、邪気を払う力があるといわれていました。鬼に投げることで邪気を払い、福を呼び込むという意味が込められています。



参加希望を2日  
選んで下さい  
※希望に沿えない  
場合があります

## 【重要】今月から体操内容が変更になります

①肩・腰・膝痛体操→椅子に座って行う全身の体操（月6回）

\* 3つの体操が一つになりました！

②体操時間：1時間→**40分間**

\* 14:30~15:30→**14:30~15:10**

14:30~15:10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

コロナ対策で  
密を避けるため  
人数制限を実施  
しています。

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	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

## 日にち

2/2 (火)・9 (火)・12 (金)

16 (火)・19 (金)・26 (金)

\* 曜日は今まで通り！

## 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

見学も可、今後参加される方はまず診察を！

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

