

## <第3期生がスタート！！>

7月20日に第3期生がスタートしました。初回は運動習慣の重要性についての講義や身体機能評価6項目を実施しました。これから1年間スタッフとともに運動習慣の定着に向けて頑張っていきましょう(^.^)!



↑ 看護師による「熱中症」についての講義

## <参加者の声>

- ・少し緊張していたけど楽しかった！
- ・ハッピーホルモンがもらえてうれしい！
- ・次回も楽しみにしています。
- ・頑張って筋肉育てます!



↑ 運動習慣の重要性についての講義



しっかり腕振って！

意外とふらふらする～



## ✿ 第4弾開催決定！ ✿

開催日程(第3・4土曜日) 予約受付中!

- |                |                                 |
|----------------|---------------------------------|
| 第1回:2020年2月15日 | 第6回:7月18日                       |
| 第2回:3月21日      | 第7回:8月15日                       |
| 第3回:4月18日      | 第8回:11月28日                      |
| 第4回:5月16日      | 第9回:2021年2月27日                  |
| 第5回:6月20日      | ※開催時間:14:00~16:00<br>(受付13:30~) |

## <編集後記>

梅雨も明け、本格的な暑さがやってきましたね。熱中症や日焼けに注意しながら生活を送れていますか？先日朝起きたら自宅のベランダにクワガタがいました。クワガタも暑さ対策なのか日陰で涼しんでいたようですね。みなさんも日中は運動を避け、涼しい時間帯に運動をしましょう！



担当：篠田 ☎ 029-864-7731

問合せ：いちほら病院リハビリテーション科  
(茨城県指定地域リハステーション)