

## <第3回目が開催されました>

10月19日に第3弾の4回目が開催されました。今回は「肺炎球菌」についての講義を行った後、身体測定や「腕立て伏せ」について知識を学び実践しました。

## <参加者の声>

- ・黒いところが増えた!! (超音波)
- ・筋肉痛になりそう。
- ・自転車で坂道の立漕ぎをしなくて済むようになった。



力が入るようになった!



↑「肺炎球菌」についての講義



黒い所が増えた!!



## ❀ 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 |

(受付13:30~)  
ご予約は右下連絡先まで!

問合せ: いちは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)

## <編集後記>

ひたち海浜公園のコキアも真っ赤に色づき見ごろを迎えました。そろそろウィンタースポーツもシーズンインを迎える時期ですね。

インフルエンザや風邪を予防する為にも手洗い・うがいをしっかり行い予防しましょう!



担当: 篠田 ☎ 029-864-7731