

<2期生の最終回が開催>

12月14日に2期生の最終計測が開催されました。身に付けた運動習慣の成果をそれぞれ発揮する事ができたようです。

今後もこの教室で学んだ事を生かし、元気に過ごしてください！



<参加者の声>

- ・運動するとストレス解消になる！
- ・歩くのが速くなった！
- ・これで終わりなのが残念...
- ・メニューを作るなんて私たちにできるかなあ？
- ・おたがいに意見を出しながらメニューを作るのって意外と楽しい！

<3期生の第6回は一緒に運動メニューを作りました>

12月21日の回では3期生が班に分かれて運動メニューを作成しました。次回の教室でお互いに運動を教え合います。

この運動がおすすめですよ！



すこしアレンジしてみんなで楽しみながらできるようにしてみない？

回数は20回だと疲れちゃう？



ゆっくり上げるようにしたらどうかな？

❀ 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

ご予約は右下連絡先まで！ (受付13:30~)

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)

担当：篠田 ☎ 029-864-7731

掲示責任者：森田英隆

掲示期間：2019年12月25日～2020年2月29日

<編集後記>

寒い日が続き、外で運動するのも重い腰が上がりませんね...私もお休みの日はついコタツでゴロゴロして過ごしてしまいます。

今年は例年より早くインフルエンザが流行しているようです。

元気に年始を迎えるために、まず手洗いうがい、そしてコタツの誘惑に負けずに適度な運動を心掛けていきましょう！