

あっ晴れ！

サザンかいきき広場

“地域の皆様一人一人が自分の健康は自分で守り、長く元気で生活できる様に地域の方々と一緒に健康づくりをしましょう”とできた広場です。

現在 21 名の参加者が「ストレッチ体操」「筋力トレーニング」「お口の体操」に励んでいます。

体操の後は「ゲーム」（ボッチャ、デスコン、ペタンク、トリコロキューブ）、「脳トレ」等で楽しめます。毎月第 2 水曜日は病院スタッフより健康に関する様々な情報や講話が予定されています。

場所 岡山リハビリテーション病院
1 階 多目的ホール

日時 毎週水曜日 13:30～14:10 体操

対象 となたでもご参加いただけます

＜体操の後・これからの予定＞

1 月後半の予定をお知らせします

1 月 21 日（水）モモ太郎体操終了後ゲームをします。

ゲーム名 トリコロキューブ

マットに向けて三色のキューブ（さいころ）を
転がし、マットとキューブの配点を合わせた
得点で競います。

1 月 28 日（水）脳トレを予定しています。

参加
無料



- ・できるだけ徒歩又は自転車でご来院ください
- ・飲み物をご持参ください
- ・原則マスクの着用をお願いいたします
- ・体調不良の際はお休みください
- ・昼 12 時の時点で警報が発令の場合は中止します
- ・急遽中止の場合のみ、病院ホームページに掲載します

お問い合わせ先

岡山リハビリテーション病院
〒703-8265 岡山市中区倉田 503-1
TEL: 086-274-7001 担当: 山崎 (MSW)

