

# あっ晴れ！

## サザンかいきいき広場

“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」等で楽しみます。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

### <体操の後のお楽しみ> : 2月の予定

ミラノ.コルティナの冬のオリンピックも終り、選手は技術と体力の限界に挑戦  
記憶に残る数々の記録と名勝負を見せて、観る者に勇気と感動をくれました。  
日足も日毎に延びて良い季節も近づいています。

### もも太郎体操で健康な身体を維持しましょう！

2月の予定です。

2月25日（水曜日） **もも太郎体操**の終了後脳トレゲームをします。  
(内容) は秘密です。

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)

