

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・これからの予定>

大寒に入り寒い日が続きますが皆様体調は如何でしょうか、冷たい北風に
負けない健康な体を維持しましょう！

2 月前半の予定です。

2 月 4 日（水曜日） もも太郎体操の終了後ゲームをします。

ゲーム名 ディスコン

黄色いポイントに向けてディスク（プラスチック製）を
投げますポイントに近いデスクの数で競います。

ペタンクと似ています、滑りやすい床に適しています。

2 月 11 日（祭日） もも太郎体操はお休みです。

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)

