

# あっ晴れ！

## サザンカいきいき広場

“地域の皆さま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22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。

**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 13:30～14:30

**対象** どなたでもご参加いただけます

参加  
無料

### 【体操のあとの活動】 4月の予定

体操が終わった後は、下記の様な活動を予定しています。

#### 4月1日～リズム体操～

音楽に合わせて体操に挑戦  
有酸素運動としても効果的！



#### 4月8日～医療講話～

岡山リハビリテーション病院  
副院長 鼠尾医師  
高血圧について～脳卒中を予防



#### 4月15日～簡単スポーツ～

誰でもできるスポーツを体験！  
ボッチャ、トリコロキューブ、  
ディスコンなど



#### 4月22日～おしゃべり会～

サイコロで出たテーマでお話  
思い出話や最近の出来事  
自由なおしゃべり



※5 週目(4月29日は祝日でお休み)は体操のみの活動です。

#### 【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)



#### 【注意事項】

- ・できるだけ徒歩又は自転車でお越しく下さい
- ・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