

あっ晴れ！

サザンかいきいき広場

“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。

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】 8月の予定

8月はお休みにいたします。

9月2日より再開いたします。

お家で「もも太郎体操」を1日に
1回はしましょう



再会を楽しみにしています。

水分補給を忘れずに！



※5週目は体操のみの活動です。月は週目は有りません

【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