

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23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】

体操が終わった後は、下記の様な活動を予定しています。

10月7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！



10月14日 医療講話～

岡山リハビリテーション病院

医師 黒瀬 様

テーマ：「運動の種類と上手な
筋トレのコツ」



10月21日 簡単スポーツ

誰でもできるゲーム

： テーブルガラッキー



10月28日

脳トレーニング

当日のお楽しみ



【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