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。

12 月 2 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！



12 月 9 日～医療講話

岡山リハビリテーション病院
言語聴覚士　村田寛子　様



テーマ:「誤嚥性肺炎の理解と予防」

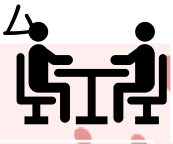
12 月 16 日

病院内行事のためお休みいたします

12 月 23 日

みんなで楽しめる簡単ゲーム

当日サプライズ
お楽しみに



※12 月 30 日は年末で休院です。

【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