

— 生活支援コーディネーターだよ！ —

地域のミニ情報

第3回 リハケア体操教室

～肩編～

腕が上がらない

最近腰が痛い

なんだか体が思うように動かなくなってきた、そう感じる事はありませんか？
このたび『ふだんすみなれたばしよでしあわせに』をスローガンに
リハビリケア船橋のリハビリスタッフが体操教室を実施します。

<腰痛> <肩> <転倒予防>

3つのテーマに分けて全3回実施予定 リハビリマシン体験もあります♪

日程:2月2日(日)

10:30~受付開始

10:50~体操教室

11:20~12:00マシン体験 <途中退室可>

場所:千葉県船橋市本町 4-8-30

介護老人保健施設リハビリケア船橋

JR 船橋駅より徒歩 5分

対象:50歳以上



申し込み・問い合わせ:リハビリケア船橋リハビリテーション科体操教室担当 東樹・矢口

TEL 047-774-0220

※申し込み期限 1月25日(土)17:00まで

詳細は裏面を
参照ください



日程:2月2日(日)

10:30~受付開始

10:50~体操教室

11:20~12:00マシン体験 <途中退室可>

場所:千葉県船橋市本町 4-8-30

介護老人保健施設リハビリケア船橋

JR 船橋駅より徒歩 5 分

対象:50 歳以上

服装:動きやすい服装でお越しください。

持ち物:マスク・飲み物・汗拭きタオルなど

申し込み・問い合わせ:

リハビリケア船橋リハビリテーション科体操教室担当 東樹・矢口

TEL 047-774-0220

※申し込み期限 1月25日(土)17:00まで

※1日上限15名までとなっております。ご理解をお願いします。

駐車場に限りがございます。公共交通機関のご利用をお願いします。