

\みんなリハで運動しよう！/

やりたい、あきらめない、
あなたのその気持ちに寄り添い
頑張ってきたあなたを応援します



理学療法士
看護師
常駐

身体の悩みを教えてください



- 準備体操
- 棒体操
- レットコード
- 平行棒運動
- 木工運動
- 個別プログラム
- 物理療法

または

車いすの方も
楽しく運動しています



年齢のせいにはしない

身体をめざします！

趣味活動

生活動作

筋力・体力・筋持久力

バランス能力

関節の可動性・安定性

まずは自分の問題がどの
レベルにあるか把握しましょう！



2021~2022年度例

4月：お花見（水郷公園）

5月：栄養士による脱水講座

10月：第1回ポッチャ大会

秋散歩（水郷公園）

11月：網代編み講座

12月：ワイワイによる歯の健康講座

今後も様々な季節イベント
健康講座を予定しています

月に一回理学療法士による運動講座もあります