

## 当院の理学療法士・作業療法士が 個別に運動量を提案します！

### ～いきいき百歳体操の体験～

相模原版いきいき百歳体操の体験会です。高齢者の筋力向上を主な目的とした体操です。動画を観ながら行います。必要に応じて個別に重錘の重さ（負荷量）を指導します。

### ～当日の流れ～

- ～12:00 教室前受診 ※診察後は外来ホールでお待ち下さい
- 12:40～ ユノトレメゾンさがみ1階（会議室）にて受付開始
- 13:00～ 運動教室開始
- 13:40 運動教室終了

どなたでも参加出来ます！お気軽にお問い合わせください！

さがみリハビリテーション病院 リハビリテーション科

〒252-0254 神奈川県相模原市中央区下九沢 54-2

TEL (042) - 773-2022 (受付時間: 月～金 9～12時)

### ～参加方法～

- ・山崎健仁先生（月・木・金）の受診をされている方は、直接山崎健仁先生へお声掛けください。
- ・外来リハビリをご利用されている方は、担当のリハビリスタッフにお声掛けください。
- ・何かお困りでしたら当院スタッフに気軽にお声掛けください。
- ・教室前受診とは、運動教室を行う前に安全管理を目的に受診していただいています。

見学大歓迎！！

当院スタッフにお気軽にお声掛けください！

三密防止のため  
予約制となります。