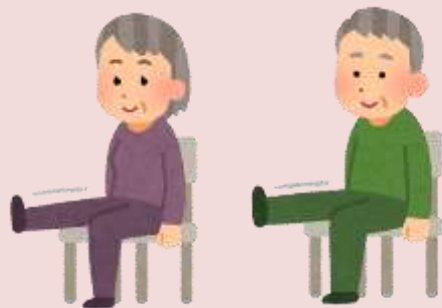


# さがみリハ運動教室

## ～いきいき百歳体操

(体験会)～

## のご案内



### 感染対策について



- ・来院前にご自宅で検温して頂き、発熱・体調不良がないことをご自身で確認してからご来院下さい。
- ・来院時のマスク着用にご協力下さい。
- ・開場時の体温チェック・手指消毒にご協力下さい。
- ・密閉防止のため、会場では常に換気をしています。そのため、室温調整が外気に影響を受ける可能性があります。体温調整のしやすい服装で来院下さい。
- ・密接・密集防止のため、定員を5名で行います。
- ・対応する職員は、感染対策を十分に行います。

### 12・1月のご案内

#### 開催日時

12月24日(金)

1月14日(金)

開場 12:40

開始 13:00

終了 13:40

**場所** ユノトレメゾン  
さがみ 1階 会議室

**持ち物** 動きやすい服装  
マスク、飲み物、タオル

**定員** 5名(要予約)

# 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ください）  
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 Ⅱ (042) -773-2022 (受付時間：月～金 9～12時)

## ～参加方法～

- ・山崎先生（月・木・金）の受診をされている方は、直接山崎先生へお声掛けください。
- ・外来リハビリを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。

見学のみの方大歓迎！！  
人数把握のため  
当院スタッフにお気軽にお声かけ下さい！