

あっ晴れ！

サザンカいきいき広場

2013年にスタートした、あっ晴れ！もも太郎体操。

現在では約5000人の皆さまが取り組まれています。家から歩いて行ける距離で、『体操のできる通い場』をつくりませんか？ストレッチ体操（全6種）、お口の体操（全5種）、筋力トレーニング（全9種）を、椅子に座ってDVDを見ながら行います。

今回は、体験会となります。見学・体験参加は無料、事前申し込みも不要です。お気軽にご参加ください！

＊活動名のサザンカの花言葉は「困難に打ち勝つ」「ひたむきさ」です。寒い冬に向かって花を咲かせるサザンカのように、強い身体と体力を身につけましょう！

場所

岡山リハビリテーション病院
1階 多目的ホール

参加
無料

日時

毎週水曜日 13:30～14:10 体操

※体操終了後、第2水曜日に当院スタッフより
健康に関する講話を予定しています（約15分）

対象

どなたでもご参加いただけます

- ▶▶▶ ・できるだけ徒歩又は自転車でご来院ください
- ・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

お問い合わせ先

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)

