

にここ通信



R 3年5月号No.151



医療法人社団 古川医院

〒734-0023

広島市南区東雲本町1丁目1-2

TEL 082-281-7889

FAX 082-286-0100

ホームページ

<http://www.furukawa-iin.com/>



古川医院健康教室

古川医院では新館の3階にて健康教室を行っています。健康運動指導士による体操で楽しく体を動かします。メタボリックシンドローム、ロコモティブシンドローム、腰痛・膝関節痛・肩こりなどの予防と改善を目的にグループ運動と個別運動を行っています。対象は介護予防したい方や運動をしたいけど自分がどんな運動が適しているかわからない方など。

- 内容 ◎各関節の動きを引き出すストレッチ体操
◎姿勢保持と動くための筋力づくり運動
◎体感を安定させるためのバランス運動
◎認知症予防プログラム

週1でも体を体操で伸ばすと縮んで固まったからだを伸びてとっても気持ちがいいんです！

などです

時間	月曜日	9:30~10:30	10:45~11:45
	火曜日	9:30~10:30	10:45~11:45
		17:30~18:30	18:45~19:45
	水曜日	9:30~10:30	10:45~11:45



場所 古川医院新館 3階 多目的ルーム

上記はグループ運動になります。個別で指導を受けたい方は担当の小田（こだ）までお問い合わせください。

料金 1か月3000円（月4回）

個別指導 1回1000円



お問い合わせ先 古川医院 小田（こだ）（082-281-7889）

無料体験ができます。お気軽にご相談ください！

リハビリではありませんので要介護者の方はデイケアをご利用ください。

新型コロナワクチンについて

ワクチンについてのお問い合わせがありますが、やっと古川医院職員が4月末より1回目の接種を開始したばかりというのが現状です。皆様のお手元に接種券が届きましたら接種可能な会場が裏面に書いてあると思います。古川医院での接種が可能になりましたら順次皆様にお知らせし予約をとっていただく形になる予定です。



牛乳パック・花紙・和紙を使って
ひな壇・ひな人形を作りました

【5月（皐月）のレク予定】

日	月	火	水	木	金	土
<p>〈お知らせ〉 古川医院デイケアは5月3日～5日のGW期間中も営業しています。この期間にお休みされる方がいらっしゃいましたら、職員までご連絡ください。よろしくお願いいたします。</p>						1 足湯 カラオケ 作品づくり
2	3 憲法記念日 エクササイズ 作品づくり	4 みどりの日 エクササイズ 作品づくり	5 こどもの日 エクササイズ 作品づくり	6 足湯 ティッシュスライダー 作品づくり	7 トランプゲーム 作品づくり	8 パコパコゴルフ 作品づくり
9	10 健康体操 作品づくり	11 健康体操 作品づくり	12 エクササイズ 作品づくり	13 紙芝居&エクササイズ 作品づくり	14 足湯 ガードしてPON 作品づくり	15 足湯 カラオケ 作品づくり
16	17 健康体操 習字教室	18 健康体操 作品づくり	19 誕生日会	20 足湯 パックキッカー 作品づくり	21 フラワー教室 作品づくり	22 ビンゴでPON 作品づくり
23/30	24/31 健康体操 作品づくり	25 健康体操 絵手紙教室	26 卓球 健康体操 作品づくり	27 折り紙教室 カラオケ	28 お茶会	29 足湯 笑って巻き巻きゲーム 作品づくり

*諸事情によりレクリエーションを変更する場合がございますがその際はご了承の程お願いいたします。