

# 大和リハビリ教室開催のお知らせ

テーマ

『**転ばない体をつくる！いきいきリハビリ体操**』

日時：2019年4月10日(水) 11:00～(受付15分前～)  
4月27日(土) 10:30～(受付15分前～)  
5月15日(水) 10:30～(受付15分前～)

場所：大和病院 1階リハビリテーション室

対象：一般の方どなたでも参加可能

参加費：無料

内容：理学療法士による転倒や身体に関するお話と  
予防の観点からみたストレッチや運動の実演

- ★体力に自信のない方
  - ★どのように体を動かせばいいかわからない方
  - ★自宅ではなかなか運動できない方
  - ★少し関節の痛みが気になってきた方
- など、どなたでもお気軽にご参加下さい！

一緒にはからだをうごかしましょう！！

教室の途中での参加・退出も可能です。