



久御山町生活支援体制事業

リハビリ体操カフェ ひしのん元気体操

参加費
無料



開催日

毎月第4日曜日

※12月のみ第3日曜日に開催します

10月 26日(日)

1月 25日(日)

11月 23日(日)

2月 22日(日)

12月 21日(日)

3月 22日(日)

体を動かして、心もほっと!なリハビリ体操を

理学療法士・作業療法士によるリハビリ体操や筋力アップトレーニング、健康相談を実施します。

活動後には温かいお茶やコーヒーをお楽しみいただきながら、リラックスして交流いただけます。

健康を意識している皆様、ぜひお気軽にご参加ください。

ご希望の方には、施設利用のご案内や施設内の紹介も致します。



リハビリ体操



トレーニング機器

時間 10:00~11:30

対象 久御山町在住の方

内容 血圧・脈拍・酸素飽和度 測定

リハビリ体操

トレーニングマシンを使用した
個別筋力トレーニング

カフェ・リハビリ相談・施設紹介

場所 介護老人保健施設 ひしの里

(あいあいホールの隣)

駐輪場 敷地内

駐車場 あり(佐山小学校東側)

