

通いの場

# のびのび

2024年4月OPEN

運営：三九朗病院

月～金曜日の午前はリハビリ専門職が作成した体カアップのための体操を行っております。

8月1日(木)より、午後のプログラムも開始します！

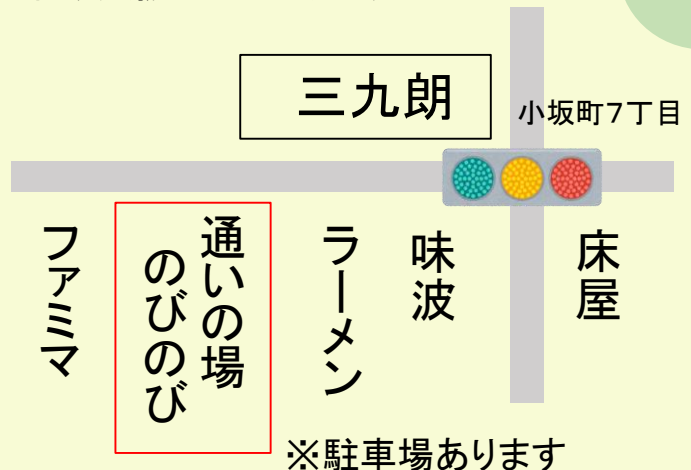
**どなたでも無料で参加可能、予約も不要です。ぜひご参加下さい！**

## 週間スケジュール

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
9:30	開所				
10:00	バランス	呼吸・摂食	不活発	体力向上	認知予防
11:00	憩いの場				
14:00	レクリ	ストレッチ	ストレッチ	健康講座	レクリ
15:00	エーション	やさしい運動	やさしい運動	(1～2回/月)	エーション
15:30	閉所				

- ※不活発とは普段使わない筋肉・関節の運動をします
- ※レクリエーションはボードゲームや脳トレなどを用意しております
- ※自主グループ活動支援もしております

## 活動の様子



★クーリングシェルターとしてもご利用頂けます

開室日：月曜日～金曜日(土日・祝日・年末年始はお休みです)

電話：0565-41-6011(担当：村田・松井)