

❀通所リハビリ通信❀

こんにちは♪暑かった日々も少しずつやわらいできましたね。
今月号は、リハビリ科の企画・広報部よりお知らせです。



お知らせ

ウォーキングセミナー開催！

今年で第3回目となる理学療法士主催のセミナーです。
テーマは「自分にあった運動習慣でウォーキング力を身につけよう！～苦手分野を克服して、強い体づくりを～」



永研会 presents

自分にあった運動習慣で
ウォーキング力を身につけよう！
～苦手分野を克服して、強い体づくりを～

- 開催日程：全6回シリーズ+予後評価
- 対象：65歳以上の方
- 場所：仙川周辺
- 持ち物：動きやすい服装、飲み物
- 参加費：¥5,000(全7回分)
- 参加人数：定員8名(先着順)
- 特典：自主トレーニング用手帳
差し上げます！

お問合わせ：永研会クリニック
03-5315-7878

全日程
2018.10.1(月) 15:30~17:00 初回評価(懇親会)
2018.10.15(月) 16:00~17:00 セミナー第1回
2018.11.5(月) 16:00~17:00 セミナー第2回
2018.11.12(月) 16:00~17:00 セミナー第3回
2018.11.26(月) 16:00~17:00 セミナー第4回
2018.12.3(月) 15:30~17:00 最終評価(懇親会)

2019.3.4(月) 15:30~17:00 予後評価(懇親会)
最終評価から3カ月後、自分の身体に変化が…！？

ウォーキングする場所は仙川周辺

対象は65歳以上の方

参加人数を8名にしている理由！

それは、理学療法士がほぼマンツーマンで
アドバイスするからです！

参加者おひとりおひとりの体力・運動機能
をみて、必要な自主トレメニューを決め
歩き方のアドバイスをを行います。

歩くペースもマンツーマン。



全日程：月曜 15:30~17:00(日にちにより変動)

2018年 10/1 10/15 11/5 11/12 11/26 12/3

2019年 3/4(予後評価日 セミナー終了から3カ月後)

セミナー初日10/1と最終12/3に体力測定をいたします。セミナーを受ける前後のご自身の身体の変化を確認します。そして…セミナー終了後3カ月の身体の変化もみさせていただきます。

それはなぜか?…それは今回のテーマに隠されています。

参加者のコミュニケーションの場としても時間を割いております。

地域の方との交流づくり・体力の維持・自分にあった歩き方を突き詰めたい・楽しみたい…目的はなんでもかまいません。気になる方は、ぜひ下記電話番号へお問合わせください。



永研会クリニック 通所リハビリテーション

◎月曜・木曜(祝祭日休み)

午前 9:00~13:00 午後 14:30~18:00

◎火曜(祝祭日休み)

午前 11:00~12:10

TEL:03-5315-7878

*問合せ 月~金 9:00~18:00

