



## ❀通所リハビリ通信❀

こんにちは♪ 今年もはじまりました。ウォーキングセミナー！

### テーマ

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～

今回は参加者7名でスタートです。  
初日は、懇親会と体力測定を行いました。前回参加された方もいらっしゃったので、同窓会のような雰囲気  
で和気あいあいと始めました。今の体の状態を知って  
いただくとてもいい機会です。



椅子からの立ち座り  
30秒間で何回できる  
か計測。  
参加者最年長の男性。  
何回できるかな？



計測には必ず  
理学療法士が  
付き添いで行  
います。

屋外で10m歩行。10mを快適と最速の速度で計測。  
みんなでやると気合いが入るということで、いつも以上に頑張  
ったとの声が聞こえてきました。



### 永研究会クリニック 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



2018年10月