



❀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