

❁通所リハビリ通信❁

こんにちは♪ 2018年ももうすぐでおしまいですね。平成最後の……。

当院では10月からはじまりました、ウォーキングセミナーも無事終わることができました。

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～

自主トレがどの頻度でできているかやり方も含め、毎回チェックを行いましたが、ほとんどの方が毎日やられていて、素晴らしかったです。



運動習慣を身につけてもらうため今回は初回に体力測定を行った結果をもとに自主トレメニューの載った手帳を参加者の方へお渡ししました。



仙川上流・下流と日によってコースを変更。

仙川が地元でない参加者の方からは、新しい散歩コースが知れて、うれしいという声も。



安全を第一に装備も完璧です！
ご参加ありがとうございました。



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

TEL:03-5315-7878

*問合せ 月～金 9:00～18:00



良いお年を
お迎え下さい

2018年12月