

(全病棟入院者向け)

自分の足でしっかり歩こう！

健康倶楽部

対象となる方：入院療養中（全病棟）の方。

活動日時：毎週 月曜日 午前9時30分～11時30分

場 所：作業療法室

内 容：最近歩くのに自信がなくなってきた、歩く時にふらついてしまう、

もっとしっかり歩きたい、という方におススメです！！

ストレッチや筋トレを行い、ラダーなどを使って体のバランスや

頭を使って歩く練習を行います。院内を散歩する事もあります。

楽しみながら“歩く”を学んでいきましょう♪

参加時のお願い：担当作業療法士にご相談の上、ご参加ください。

