



# 中区もえぎ もえぎだより 9月度

中区もえぎ  
横浜市中区日ノ出町1-36-310  
TEL : 045-315-2147  
FAX : 045-315-2148  
nakaku\_moegi@fukushimoegi.com



## 理学療法を実施します。



理学療法士が専門知識を生かし、  
基本動作のお悩みを解決いたします。

※理学療法実施日は日付けの横に(理)と表示しています。  
また、都合により実施できない日もあります。

理学療法士とは？

立つ・座る・歩く、などの「基本動作能力」の回復や維持、または予防をすることで自立した日常が送れるように支援するリハビリ専門職です。  
姿勢よく座る事が難しい…という場合、実は体幹(お腹の筋肉)が弱い事が原因  
かもしれません。その他にもお箸やハサミを使うときは手首や肩の動きも関係し

| 日   | 月  | 火   | 水   | 木  | 金   | 土   |
|---|--|---|---|--|---|---|
| 1   | 2(理)   | 3(理)  | 4   | 5  | 6   | 7   |
| もえぎ休み   | 買物学習<br>      | おやつ作り<br>(フルーツポンチ)<br> | 公園<br>ウォーキング<br>   | リトミック<br>(太鼓の達人)<br> | もえぎ映画館<br>   | 保土ヶ谷プール<br>            |
| 8   | 9  | 10  | 11(理)   | 12   | 13(理)   | 14  |
| もえぎ休み   | 生活学習<br>   |   |   |  |   | シーサイドライン<br>買物学習<br> |
| 15  | 16   | 17  | 18  | 19   | 20(理)   | 21(理)   |
| もえぎ休み   | 敬老の日<br>    | タブレット学習<br>          | 公園<br>ウォーキング<br> | 避難訓練<br>           | ボクササイズ<br> | シーサイドライン<br>買物学習<br> |
| 22  | 23   | 24(理)   | 25  | 26(理)  | 27  | 28  |
| 秋分の日<br> | 秋分の日<br>振替休日<br>もえぎ休み  | 工作<br>              |   |  |   | 東扇島公園<br>            |
| 29  | 30(理)  |   |   |  |   |   |
| もえぎ休み   | カレンダー作り<br> |                      |                  |                     |              |                      |