



中区もえぎ もえぎだより 10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	3	4	5	
もえぎ休み		卓球 	公園 ウォーキング 	椅子取りゲーム 	避難訓練 	調理実習 (ホットドッグ) 	
6	7	8	9	10	11	12	
もえぎ休み			生活学習				横浜ラポール (野球など)
13	14	15	16	17	18	19	
もえぎ休み	スポーツの日 	タブレット学習 	公園 ウォーキング 	もえぎ映画館 	リトミック (ダンス) 	ぽこたんポリン 	
20	21	22	23	24	25	26	
もえぎ休み			工作				ハロウィン パーティー (体験あり)
27	28	29	30	31			
もえぎ休み	サーキット運動 	買物学習 	おやつ作り (コロッケサンド) 	カレンダー作り 			