



中区もえぎ もえぎだより 11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てきます。身体の動きを診て、苦手な動作と一緒に練習していきます！

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------|---------------------|-------------------|------------------|----------------------|-------------|-----------------------|
| | | | | | 1(理) | 2 |
| もえぎ休み | | | | | タブレット学習 | 蒔田公園 |
| 3 | 4 | 5(理) | 6 | 7(理) | 8 | 9 |
| もえぎ休み | もえぎ休み 文化の日 | 生活学習 | 公園 ウォーキング | 生活学習 | 生活学習 | 収穫祭 (鶴ヶ峰もえぎ) |
| 10 | 11(理) | 12 | 13 | 14 | 15 | 16(理) |
| もえぎ休み | さつまいもの おやつ作り | もえぎ映画館 | 公園 ウォーキング | リトミック (太鼓の達人) | 風船バレー | 調理実習 (カップラーメン) |
| 17 | 18 | 19 | 20(理) | 21(理) | 22 | 23 |
| もえぎ休み | 工作 | 工作 | 公園 ウォーキング | 工作 | 工作 | もえぎ休み 勤労感謝の日 |
| 24 | 25 | 26(理) | 27 | 28 | 29(理) | 30 |
| もえぎ休み | 避難訓練 | バランスボール 検定 | 公園 ウォーキング | カレンダー作り | カレンダー作り | クリスマス ツリー作り |