



# 中区もえぎ もえぎだより 12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	2(理)	3	4	5	6(理)	7
もえぎ休み	タブレット学習 	買物学習 	公園ウォーキング 	おやつ作り (サンドウィッチ) 	サーキット運動 	調理実習 (チャーハン) 避難訓練 
8	9	10(理)	11	12	13	14(理)
もえぎ休み	生活学習 	生活学習 	公園ウォーキング 	生活学習 	生活学習 	ランドマークタワー 
15	16	17	18(理)	19	20(理)	21
もえぎ休み	もえぎ映画館 	リトミック (ダンス) 	公園ウォーキング 	カレンダー作り 	カレンダー作り 	クリスマスパーティー 
22	23(理)	24	25	26(理)	27	28
もえぎ休み	工作 	工作 	公園ウォーキング 	外食 (ガスト) 	もえぎ映画館 おやつ購入 	大掃除・忘年会 
29	30	31				
もえぎ休み	もえぎ休み	もえぎ休み				