



中区もえぎ 3月度 もえぎだより

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。



理学療法士とは？

**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。

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、苦手の動作と一緒に練習していきます！

日	月	火	水	木	金	土
3月30日	3月31日					1(理)
もえぎ休み	買物学習 					調理 (ちらし寿司)
2	3(理)	4	5	6(理)	7	8
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 	本牧山頂公園
9	10	11	12(理)	13	14(理)	15
もえぎ休み	避難訓練 	太鼓の達人 	公園 ウォーキング 	もえぎ映画館 	タブレット学習 	買物学習 (ミスタードーナツ)
16	17	18(理)	19	20	21(理)	22
もえぎ休み	工作 	工作 	公園 ウォーキング 	もえぎ休み 春分の日 	工作 	披露山公園
23	24(理)	25(理)	26	27	28	29
もえぎ休み	カレンダー作り 	カレンダー作り 	ソレイユの丘 	小柴自然公園 	岸根公園 	さくらまつり