



中区もえぎ 12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。

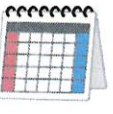


理学療法士が専門知識を生かし、
基本動作のお悩みを解決いたします。

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	3	4	5	6
	バランスボール 検定 	サーキット運動 	公園 ウォーキング 	タブレット学習 	風船バレー 	調理実習 (豚汁うどん) 
7	8	9	10	11	12	13
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	マリンタワー 
14	15	16	17	18	19	20
もえぎ休み	もえぎ映画館 	太鼓の達人 	公園 ウォーキング 	卓球 	パターゴルフ 	クリスマス パーティー 
21	22	23	24	25	26	27
もえぎ休み	カレンダー作り 	カレンダー作り 	避難訓練 	おやつ作り (ケーキ) 	外食 こころふれいす	ぽこたんポリン 
28	29	30	31			
もえぎ休み	大掃除・忘年会	もえぎ休み	もえぎ休み			