



中区もえぎ 1月度 もえぎだよ!

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
				もえぎ休み	もえぎ休み	もえぎ休み
4	5	6	7	8	9	10
もえぎ休み	正月遊び 昼食購入 	南区消防 出初式 	公園 ウォーキング 	生活学習	生活学習	初詣
11	12	13	14	15	16	17
もえぎ休み	もえぎ休み 成人の日 	タブレット学習 	公園 ウォーキング 	避難訓練 	リズムク (ダンス) 	鶴ヶ峰もえぎ さくら交流会
18	19	20	21	22	23	24
もえぎ休み	工作	工作	公園 ウォーキング 	工作	工作	横浜みなと 博物館
25	26	27	28	29	30	31
もえぎ休み	買物学習 	おやつ作り (アイスメロンパン) 	公園 ウォーキング 	カレンダー作り 	カレンダー作り 	調理実習 (十ボリタン)