



中区もえぎ  
2026年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	7
もえぎ休み	リズムック 	太鼓の達人 	玉入れ 	もえぎ映画館 	買い物学習 	おやつ作り (スモア) 
8	9	10	11	12	13	14
もえぎ休み	工作 					避難訓練 
15	16	17	18	19	20	21
もえぎ休み	生活学習 				もえぎ休み 春分の日 	屋食バイキング 
22	23	24	25	26	27	28
もえぎ休み	ボクササイズ 	カレンダー作り 	カレンダー作り 	ラポール (ポウリング) 	外食活動 (シャララカフェ) 	さくらまつり 
29	30	31	4月1日	4月2日	4月3日	4月4日
もえぎ休み	エアキャビン 	ほこトランポリン 	春休みの予定に関しては春休み活動内容をご確認ください。			