



# 中区もえぎ 2026年5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、苦しい動作と一緒に練習していきます！

日	月	火	水	木	金	土
					1 タフレット学習 	2 調理実習 (おにぎり・お味噌汁) 
3 もえぎ休み 憲法記念の日	4 もえぎ休み みどりの日	5 もえぎ休み こどもの日	6 もえぎ休み 振替休日	7 生活学習 	8	9 賞物学習 (屋食購入) 
10 もえぎ休み	11 O×クイズ 	12 卓球 	13 おやつ作り (コロッケサンド) 	14 玉入れ 	15 リトミック (ダンス) 	16 野毛山公園 
17 もえぎ休み	18	19	20 工作 	21	22	23 もえぎ映画館 
24 もえぎ休み	25 風船バレー 	26 避難訓練 	27 椅子取りゲーム 	28 カレンダー作り 	29	30 ほこランポリン 