



地域の方のための NEWS Letter

minenosato group



11/13 (水) 13:30 ~ 14:30

劇イベント 「北風と太陽」

- ・参加費 100円
- ・医療/介護無料相談会
- ・談話会



年間 Schedule

次回の予告

12月11日	フラワー アレンジメント 材料費：620円
12月18日	リフレッシュヨガ

毎月第2水曜日 時間：13：30～14：30



まちのカフェ
minenosato

みなさんのリフレッシュヨガ教室

第3水曜日/毎月 14：00～15：00

11月20日(水)より 費用：300円



神戸市北区藤原台中町2丁目2番3号 2階 tel: 078-987-0128



友だち追加

いつまでも元気な足腰でいるために ロコモーショントレーニング を続けることが肝心です スクワット

スクワット

下肢筋力アップ



【1日の目安】
10秒数えながらゆっくりと5～10回繰り返す。
1日3セット

◆方法

- ①立った状態から、お尻を突き出すように膝を曲げていきます。
 - ②膝が前に出ないようにするのが膝痛を予防するポイントです。
- ※安全のため、椅子の前で行い、危ないと思う場合は手で椅子や机を掴みましょう。

◆1日の目安

10秒数えながらゆっくりと5～10回繰り返す。1日3セット。

今月は下半身を鍛える、スクワットを生活にとりいれましょう



まちの訪問クリニック

整形外科・内科・リハビリテーション科

神戸市北区藤原台中町2丁目2番3号2階

078-959-7117

ご相談・ご予約受付中

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00-18:00	●	●	●	●	●	●	—