

「健康体操教室」のお知らせ

◆参加対象者

裏面の注意事項に同意された方なら、
どなたでも(要介護・要支援以外の方も)参加可能。

予約不要!

※初回前後に水谷医院での診察を受け、最近の健康状態チェックして頂きます。

◆利用時間

毎週土曜 (祝日、年末・年始はお休み)

午前 10 時 00 分～午前 11 時 00 分(送迎はありません)

◆内容

筋力増強運動、ストレッチ、音楽に合わせたリズム体操、健康講座、等



◆持ち物

タオル、上履き、必要な方はリハビリパンツ(オムツ)等、

300 円(飲物・おやつ代):体操終了後 30 分程休憩致します。

※ その他、ご不明な点がございましたら、お問い合わせ下さい。

【 お申込み先 】 ◆水谷医院小碓デイケアセンター

◆〒455-0068 名古屋市港区土古町二丁目 21-8

◆TEL : (052) 381-0201 月曜～金曜 (9 : 00～17 : 00)

◆担当 : 角田 (つのだ) / 遠藤 (えんどう)

健康体操教室参加の注意事項

- ① 開場は教室の 10 分前になります。
- ② 貴重品のお預かりは行いません。各自で管理して下さい。
万が一盗難・紛失・破損等があった場合、当法人では責任を負いかねますのでご了承下さい。
- ③ 教室の参加に関しては、各自の判断と責任においてご参加下さい。(体調管理には十分ご注意下さい。)
- ④ 参加にあたっては、職員の指示に従ってください。教室参加中の怪我に関しては、応急処置は行いますが、その後の責任は負いかねますのでご了承ください。
- ⑤ 教室終了後は速やかに、ご退場下さい。
- ⑥ リハビリ機器の体験希望の方は、職員まで声かけ下さい。
(状況によっては体験できないことがあります。)
- ⑦ リハビリ機器には無断で触らないようにお願いします。
- ⑧ 職員の指示に従って頂けない場合は、参加をお断りし致します。