

しみずクリニックふさ ふさからの便り



ぜひ一度フィットネスふさに見学に来て下さい♡

ロコモステーションの2階でおこなわれているフィットネスふさは個人に合わせた個別プログラムを健康運動指導士が作成し、皆さん運動に励んでいます。マシンを使った筋力トレーニングのほか、バランスボール、ダンベルなどを使用し、10名ほどでおこなう集団指導など、様々な形で体力の維持、向上を提案しています。

生活習慣病の診断を受けた方は保険診療で参加できます。

ぜひ一度見学に来て下さい。

一緒に運動を頑張りましょう。

(健康運動指導士 石川 聖美)

ロコモステーションふさ

電話048-711-8623



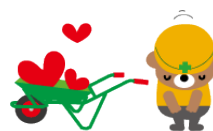
6月16日は、近隣小学校の生活科体験学習“ドキドキワクワク 町探検”の授業で、かわいい小学2年生の探検隊がロコモに来てくれました。

...“ドキドキ ワクワク 町探検”とは

子ども達が校外へでて、地域にある施設や事業所の見学や体験を通して、より深く地域を知り、地域を大切に生活していく事が出来ればという目的の下に作られた単元です。

ロコモの見学を通して、リハビリ施設のことやお年寄りのことへの理解を深めて、自分のおじいちゃん・おばあちゃん、地域の高齢者を大切にしてもらおう機会になれば幸いです。感想文、クリニックに掲示しました。見て下さいね

(M)



7月下旬から8月中旬にかけてクリニックの一部増築工事をおこなっています。クリニックを利用中の皆様にはご迷惑をお掛けしています。

工事終了後は待合室が少し広くなる予定ですので、楽しみにして下さい。

また、ぶどう棚はそのままですのでご安心下さい。