

体に不安のある方 **ルディックウォーク**

一緒に歩きませんか!!

痛みで通院中・手術後など
体に負担のある方が対象

第1回
もみじCARE
メディカルルディックウォーク

例えばこんな方…。

- ・ リハビリ療養中の方 ・ 体に不安があり歩行困難な方
- ・ 運動したいけど1人では不安な方 ・ 何から始めればいいのか迷っている方
- ・ 体力に自信のない方 ・ ルディックウォークを不安だけど取り組みたい方など

平成29年10月1日(日) AM10:00~

AM10:00~10:30

もみじリハビリデイサービスにて歩行指導 & 準備体操

AM10:30~

もみじリハビリデイサービス ←→ 広島城

体の様子を見ながらゆっくりと歩きます。景色や会話も楽しみながらよい時間を

みんなで過ごしましょう!

参加費用(保険料込) **500円** ポール貸し出し **200円**

集合場所 もみじリハビリデイサービス 広島市西区三篠町1-7-6

お問い合わせ先 ☎ 082-237-7557

FAX 082-237-7556

持参物

タオル・飲み物・帽子・動きやすい服装で

お申し込みは FAX で受け付けております。 **締め切り** 平成29年9月28日(木)まで

切り取り

もみじメディカルルディックウォーク

参加申込用紙

平成29年9月28日締め切り

ふりがな お名前	住所	
電話番号	生年月日	参加理由(簡単に結構です)