

# おひるふるらん

毎週 1 回、おひるのルフラン体操です。

しっかり身体を動かしたい方向けの 1 時間の体操です。

(座位のストレッチ・筋トシ・口腔体操・立位の筋トシなど)



日 時：毎週土曜日 午後 1 時 30 分～2 時 30 分

定 員：30 名

場 所：機能回復訓練室

持ち物：室内履き（ゴム底のもの）・飲み物・動きやすい服装



## ◇受付方法◇

受 付：午後 1 時～（事務所受付窓口の名簿に氏名をご記入ください）

開 場：午後 1 時 20 分（機能回復訓練室入口にて参加・当落確認）

※午後 1 時 15 分時点で 31 名を超えたら、受付締切・抽選

※午後 1 時 15 分時点で 30 名に満たない場合は、30 名まで先着受付

落選された方には次回から使用できる『優先券』を差し上げます



初参加の方は「**おひるふるらん受付方法のお知らせ**」をお渡しします