



森クリニック リハビリ運動教室

ジョゴフィット



医療法人社団慈弘会

森クリニック

〒089-2104

広尾郡大樹町字大樹 6 番地 22 号

TEL 01558-6-5811 FAX 01558-6-5812

URL <http://www.jikoukai.org/>

Q1. 「ジョゴフィット」って、 なんですか？

「みんなで楽しく運動しよう」が合言葉です。
集団で楽しく、運動とレクリエーションとコミュニケーションを取りながら行う大人の体操教室です。楽しく愉快地、ADL（日常生活維持活動）の維持・向上を目指しています。
リハビリ体操とレクリエーション体操の2部構成で行っています。

Q2. いつ、どこでやっていますか？

毎週水曜日の14:00～15:00、大樹森クリニックの2階です。
現在約10名の方が参加されています。

Q3. どんなことをしますか？

リハビリ体操では、自分の体重を上手に使って体の中心の筋力を、つまずき・転倒予防のために下肢筋力の増強を目指して運動します。セラチューブというゴムを使った負荷を加えた運動もします。
体をほぐした後のレクリエーション体操では、エレクトーンの生演奏に合わせて歌って、踊って、みんなではじけます！
大事なのは、楽しむ心と笑顔です。

Q4. むずかしいですか？

いいえ。無理な姿勢は取りません。できる範囲でストレッチをしていただければ十分です。

Q5. 参加を希望します。 手続きは難しいですか？

受付に直接、またはお電話でも申込みできます。ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。

医師による健康チェックがありますので、持病のある方、定期的にお薬を内服している方は、医師にお知らせください。

Q6. 持ち物は？

上ぐつ、汗ふきタオル、お水、保険証です。

上ぐつは教室に預けることができます。

Q7. 参加費はいくらですか？

医師の診察によるリハビリ指示ですので、保険診療料をいただきます。目安として負担割1割の方は約130円です。

Q8. 通うのが大変なんですが…

クリニックの車で送迎をします。事前の申込みをお願いします。

き り と り

集団リハビリ参加が必要です。

氏 名		様
住 所		
電話番号		
送 迎	要 不要	※○をつけてください

ジョゴフィット風景

上肢のトレーニング



下肢のトレーニング



セラバンドの正しい使い方はこうですよ～。

エレクトーンの演奏に合わせて
レクレーション体操中！



見学も受付けています。

お問い合わせは

森クリニック 01558-6-5811

担当 : 石川、宇佐美まで