

こんにちは！ハビリス西さわらぎです！！

桃のつぼみもふくらみ、いよいよ春が近づいてまいりました。
朝晩は、冷え込みますのでお身体には十分お気をつけ下さい！

Instagram
はじめました！
高島整形外科



お知らせ等もこちらから
ご覧いただけます！



ハビリス 西さわらぎたより



発行月 R8.3月

発信元
(医)高島整形外科
ハビリス西さわらぎ

vol.163

谷口由里

ハビリスの機器のご紹介



リカンベントバイク

リカンベントバイクの効果



背もたれがついているため、リクライニング姿勢で運動ができ、膝や腰などの関節に負担が少なく、転倒の危険もなく安全に有酸素運動が行えます

負荷が調整できるため膝の状態や体力に合った運動強度で無理なく運動できるため継続して健康維持が行えます



避難訓練を実施いたしました

☆避難訓練の目的☆

- ・実際の緊急事態において、冷静に対応できる能力を養う
- ・訓練を通じて避難経路や避難場所を確認し、迅速に安全に避難する方法を学ぶ

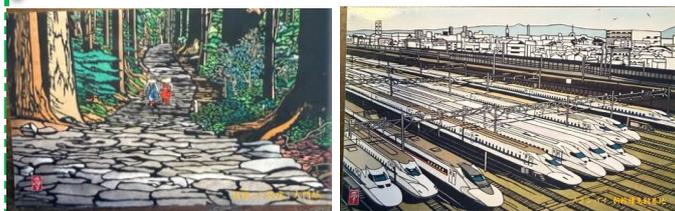


無事終了
いたしました！

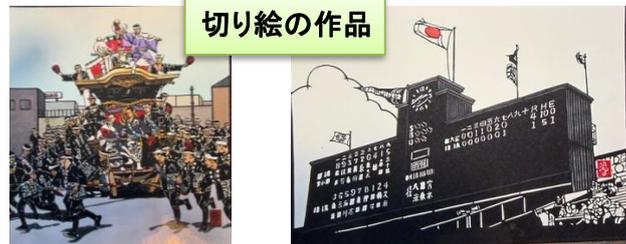


ご協力
ありがとう
ございました！

ハビリス利用者様、作品のご紹介



切り絵の作品



布を使った作品



塗り絵の作品



今年もおひな様を飾っております



3月20日(金)は祝日のため、お休みになります。



よろしくお願い致します。



ハビリス西さわらぎ 電話番号 072-652-2800

医)高島整形外科ホームページからもハビリス西の詳細をご覧いただけます。

また見学や体験利用、随時受付しております！
お問い合わせは左記まで、お気軽にお電話ください♪



医)高島整形外科ホームページ

<http://www.takasima.jp/>