

機能訓練教室 ゆるり

～参加者募集中～

仲間と楽しく体を動かして、より元気な自分を目指そう！

脳卒中や事故の後遺症、整形外科の病気等で体を動かしにくい人を対象に心身機能の維持・向上を目指しています。

日時 毎月2回 午後1：30～3：30

4月8日(水)	4月23日(木)	5月15日(金)	5月27日(水)
6月9日(火)	6月26日(金)	7月10日(金)	7月23日(木)
8月12日(水)	8月24日(月)	9月9日(水)	9月24日(木)
10月6日(火)	10月26日(月)	11月13日(金)	11月30日(月)
12月8日(火)	12月24日(木)	令和9年1月15日(金)	1月28日(木)
2月8日(月)	2月25日(木)	3月9日(火)	3月26日(金)

参加・見学は
随時受付中！



場所 福知山市中央保健福祉センター（ハピネスふくちやま2階）

対象 18歳～64歳（定員15人）

*事前に保健師や作業療法士が面接し、身体状況の確認を行います。

内容 作業療法士による集団体操、個別リハビリメニューの作成、レクリエーション等

教室の様子



体操効果を実感！



黙々と
作品づくり中…

一人ひとりの体の状態に
合わせたアドバイスもします！



作業療法士



【問合せ・申込み先】 福知山市役所健康医療課 TEL 23-2788・FAX 23-5998