

# 散歩の会

第壹回

## 股関節、膝関節の手術を受けて **3** ヶ月・・・

「そろそろ公園で散歩を始めたい」「どれくらい歩けば良いのか分からない」

「1人だと不安」などなど、理由は何でもOK！

## リハビリスタッフと一緒に散歩をしませんか？

術後散歩初心者向け！

歩路：井之頭公園 池周 約1.6km

日時：令和元年 10月19日 土曜日 14：30集合

解散予定時間16:00頃

集合・解散場所：京王井之頭公園駅前

対象：股関節、膝関節手術後3ヶ月検診後の方

定員：10名(先着順)

参加費：無料

持ち物：保険証、杖、飲み物

申込方法：当院電話、直接受付にて



MAP：井の頭恩賜公園HP参考

※ご家族、ご友人など付き添いは1名まで可

※雨天時中止 スタッフより連絡させていただきます

《お問い合わせ》03-5931-8756 (リハビリスタッフ 長南・峯)