

# 北部病院フィットネス

当院では、職員を対象としたフィットネスプログラムを  
2025年2月からリニューアルいたしました(職員アンケートの結果)。

週に3回、業務終了後、リハビリテーション室にて  
担当の理学療法士職員・作業療法士職員と一緒に  
ピラティスまたはヨガを行っています。

姿勢の改善、肩こり・腰痛の緩和、疲労回復、ストレスリリースなど、  
身体の悩みのある職員もそうでない職員も誰でも参加することができます。

運動初心者でも無理なく続けられる内容となっています。

一定の回数参加すると景品もあり、  
運動を習慣づけるモチベーションにも繋がります。

2025 9 September

| 月                                                   | 火       | 水                                                       | 木  | 金                                                      | 土  |
|-----------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------|----|
| 1 当番：<br>①<br>姿勢改善！<br>初心者のための<br>やさしいピラティス         | 2       | 3 当番：<br>①<br>体が硬くても大丈夫！<br>初心者のための<br>やさしいヨガ           | 4  | 5 当番：<br>②<br>お腹とお尻を<br>引き締める<br>ピラティス                 | 6  |
| 8 当番：<br>②<br>脚腰せにも効果的！<br>脚のむくみや<br>疲れをとる<br>下半身ヨガ | 9       | 10 当番：<br>③<br>ガチガチ首こり・<br>肩こりに効く<br>ピラティス              | 11 | 12 当番：<br>③<br>免疫力アップ！<br>腸をケアして<br>自律神経を整える<br>やさしいヨガ | 13 |
| 15 敬老の日                                             | 16      | 17 当番：<br>④<br>ゆっくり体幹を鍛えて<br>全身を整える<br>ピラティス            | 18 | 19 当番：<br>④<br>腰痛改善！<br>股関節、骨盤<br>調整ヨガ                 | 20 |
| 22 当番：<br>⑤<br>スタイルアップ<br>ピラティス<br>(もも裏・内もも編)       | 23 秋分の日 | 24 当番：<br>⑤<br>ガチガチの<br>身体をほぐそう！<br>全身の歪みを整える<br>姿勢改善ヨガ | 25 | 26 当番：<br>⑥<br>自律神経に<br>アプローチ！<br>全身調整ピラティス            | 27 |
| 29 当番：<br>⑥<br>頑固な首こり、<br>肩こりが改善する<br>ヨガ&ストレッチ      | 30      | 1                                                       | 2  | 3                                                      | 4  |

▲ 9月のフィットネス予定表