

11月 暮らしの保健室 in 二子玉川

街路樹も色づき始め、秋の深まりを感じるこの頃です。朝晩の冷え込みもだんだんと厳しくなってきました。寒い季節は喉の渴きを感じにくくなります。冬でもこまめな水分補給を心がけ、体調管理に十分に気をつけてお過ごしください。

【会 場】二子玉川ライズプラザモールのロイヤル入居相談室前

【参加費】無料

- ・ 申し込み不要・飲料、スマホ持参、どなたでもご参加ください。
- ・ **体温が37.5 度以上の方はご遠慮いただきます。**
- ・ マスク着用し、動きやすい服装でご参加ください。
- ・ 密集を避けるため、少人数での開催といたします。ご参加ご希望の方はあらかじめご連絡ください。

11月1日
(火)
14～16時

「脳卒中になっても『笑顔』でいきいきと！」体操もあります！

プログラム担当:作業療法士/渡邊 智 理学療法士/久保 文乃
玉川すばる

11月8日
(火)
14～16時

「理学療法士と肩の仕組みについて学びましょう♪

プログラム担当:理学療法士/庄司 航 ~その後はリハビリ体操~
グッド訪問看護ステーション

11月22日
(火)
14～16時

「じんわり温まるヨガ♪ ~後半は音楽プログラム~」

プログラム担当:管理栄養士/倉橋 道代・音楽療法士/日丸 真
ふくろうクリニック等々力

各回ともプログラム終了後に健康相談やスマホ相談も行います！！
「世田谷いきいき体操」の動画のご紹介もします。スマホで再生してみましよう★



共催：医療法人社団創福会 ふくろうクリニック等々力
株式会社グッドパートナーズ グッド訪問看護ステーション
医療法人社団白寿会 介護老人保健施設 玉川すばる

協力：東京ロイヤル株式会社 ロイヤル入居相談室

後援：社会福祉法人大三島育徳会 二子玉川あんしんすこやかセンター (03-5797-5516)