

暮らしの保健室 in 二子玉川



頬にあたる風も冷たくなってきて、冬の訪れを感じます。早いもので今年も師走となりました。何かとあわただしい年末年始ですが、体調管理に気を付けてお過ごしください。今月も皆さまにお会いできることを楽しみにお待ちしております。

【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ご連絡ください。

12月6日
(火)
14～16時

「膝の痛み…なんだろうな？ 後半はリズム体操であたたまろう！」

プログラム担当:理学療法士/久保 文乃・芳賀 遼太
介護老人保健施設 玉川すばる

12月13日
(火)
14～16時

「ビタミンって何者？ ビタミンについて知ろう！」

～後半は理学療法士と健康体操～

プログラム担当:理学療法士/庄司 航
グッド訪問看護ステーション

12月27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



暮らしの保健室
in 二子玉川の
LINEの公式アカウント
登録はコチラから⇒



各回ともプログラム終了後に、医療や暮らしに関する事やスマホの操作の相談などもお受けします！
お気軽にお声かけください。

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)

