

12月

# 暮らしの保健室 in 二子玉川

今年もあと1か月となりました。今年を振り返るために、2024年の流行語大賞にノミネートされている言葉を調べてみました。パリオリンピックがあったことや、お米が品薄だったことを思い出しました。皆さまの2024年心に残る言葉はなんですか？そんな振り返りのお話も一緒にしましょう♪

【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。
- ・マスクを着用を推奨しています。
- ・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3日  
(火)  
14～15時

「年末年始も適度な運動を続けよう～セルフストレッチのご紹介」  
リズム体操も行います★  
プログラム担当：理学療法士/三原 春奈  
介護老人保健施設玉川すばる

12月10日  
(火)  
14～15時

「ためになる◎体や健康についてのお話」  
プログラム担当：理学療法士/田邊美奈子  
グッド訪問看護ステーション

12月24日  
(火)  
14～15時

「冬の歌を味わいましょう♪リズムに合わせて身体も動かします」  
プログラム担当：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。

主催：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

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

協力：東京ロイヤル株式会社 ロイヤル入居相談室

