

脳の健康教室①

～休養・ストレスケア～

日時：毎月第2水曜日

10:00～11:00

場所：ふくろうクリニック

等々力集会室

対象：①眠れない・ストレスを感じている方
②ものの忘れが気になる方

申込：必要（保険診療）

ストレスを抱えたまま生活し続けていくと、心身に様々な影響を及ぼします。

このプログラムでは、呼吸法やリラクセーションを取り入れながら、ストレス低減を図ります。自分の身体感覚に意識を向けたり、気付きを得ることによって、気持ちの持ち方が変わっていくことを目指します。

変化を楽しみながらやっていきましょう。

➤ ご希望の方は、主治医又は担当者までお声掛けください。

担当者：渡辺

03-5758-3270



医療法人社団 創福会

Counseling Room Fukuro TODOROKI

カウンセリングルーム

ふくろう等々力



脳の健康教室②

～身体活動～

日時：毎月第3月曜日

※祝日の場合、変更となります

10:00～11:00

場所：ふくろうクリニック
等々力集会室

対象：もの忘れが気になる方

申込：必要（保険診療）

自宅でもできるような身体を動かすトレーニングを行います。筋肉を鍛えると集中力が高まります。

ひとりだと続けるのが難しいことも、皆さんと一緒に楽しみながら行います。

- 当日は、動きやすい服装と靴でお越しください。
- ご希望の方は、主治医又は担当者までお声掛けください。

担当者：浅見

03-5758-3270



医療法人社団 創福会

Counseling Room Fukuro TODOROKI

カウンセリングルーム

ふくろう等々力



脳の健康教室③

～知的刺激～

日時：毎月第4水曜日

10:00～11:00

場所：ふくろうクリニック
等々力集会室

対象：ものの忘れが気になる方

申込：必要（保険診療）

懐かしい映像を見ながらのおしゃべり、ゲーム感覚でできる認知症予防の為のトレーニングを行います。

気軽に楽しみながら脳の体操をやってみましょう。

➤ ご希望の方は、主治医又は担当者までお声掛けください。

担当者：内山

03-5758-3270



医療法人社団 創福会

Counseling Room Fukuro TODOROKI

カウンセリングルーム

ふくろう等々力



健康教室スケジュール

2019

1 January

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

2 February

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	脳	28	1	2

3 March

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
24	25	26	27	28	1	2
3	体	5	6	7	8	9
10	11	12	心	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	脳	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

4 April

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	心	11	12	13
14	体	16	17	18	19	20
21	22	23	脳	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

5 May

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	心	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	体	21	脳	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

6 June

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	心	13	14	15
16	体	18	19	20	21	22
23	24	25	脳	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

7 July

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	心	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	脳	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

8 August

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	心	15	16	17
18	体	20	21	22	23	24
25	26	27	脳	29	30	31

9 September

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	心	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	脳	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

10 October

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	心	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	体	22	脳	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

11 November

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	心	14	15	16
17	体	19	20	21	22	23
24	25	26	脳	28	29	30

12 December

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	心	12	13	14
15	体	17	18	19	20	21
22	23	24	脳	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

