

6月

暮らしの保健室・二子玉川

～ ゆっくりはじめよう、オンラインでつながろう ～

リハビリの先生(理学療法士)とオンラインでつながろう！

新型コロナ自粛生活からの活動へ、理学療法士の指導のもとオープンテラスで筋力測定し、ゆっくり心身をほぐしていきましょう！また第二波に備えて、オンラインでもつながりましょう。オンライン機器が苦手な方へは接続サポートもいたします。

オンライン
やってみたい！



体操だけでも
参加できます！

【開催日】 6月9日から毎週火曜日

【時 間】 14:00～16:00

【場 所】 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・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。

(参加者が多い場合は、密集を避けるために入場制限を行う可能性があります) 理学療法士: 三谷 健



6月9日

・筋力測定(握力・筋力・脚力)・体操

6月16日

・オンラインでつながろう (スマホLINE設定・操作練習)・体操

6月23日

・オンラインで会話しよう (スマホLINE設定・操作練習)・体操

6月30日

・自宅からつないで オンラインで体操しましょう！



お問合せ・主催：ふくろうクリニック等々力(担当 黒谷) TEL 03-5758-3270
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