



暮らしの保健室

in 二子玉川

まだまだ日中は暑い日が続いていますが、空を見上げれば、秋の雲が見られるようになりました。また、夕方になると秋の虫の音が聞こえてきます。9月は夏の疲れも出やすい頃ですので皆さま体調管理にはお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。

9月6日
(火)
14～16時

「肩がカタイ方へ～肩関節のお話～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 他
玉川すばる

9月13日
(火)
14～16時

「理学療法士に学ぶ認知症について」

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

9月27日
(火)
14～16時

「栄養小噺&リラックスヨガ♪」

後半は音楽プログラムです。
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)