



暮らしの保健室 in 二子玉川

朝夕はすっかり秋らしくなりました。散歩も気持ちのよい季節です。夏の疲れが出るころでもありますので、みなさん体調管理にはお気をつけて健やかに過ごしてください。

【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。

10月4日

(火)

14～16時

「腰痛を正しく知ろう！リズム体操も行います☆」

プログラム担当:理学療法士/曾根 瑠樹 三原 春奈 他
玉川すばる

10月11日

(火)

14～16時

「免疫について学ぼう！ 後半は理学療法士と体操」

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

10月25日

(火)

14～16時

「秋を健やかに過ごすためのリラックスヨガと栄養小啖」

後半は音楽プログラム、馴染みのある秋の歌を歌いましょう。
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)