

# 暮らしの保健室 in 二子玉川

1月

「病院に行くほどではないけれど、ちょっと相談してみたいことがある」「健康に関するお話を聞きたい」「外出のきっかけがあるといいな」  
そんな方はぜひご参加ください。2023年も暮らしの保健室で皆さまのご参加をお待ちしております。  
毎月第1・第2・第4火曜日に開催しています。

【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ご連絡ください。

1月3日

(火)

14～16時

お休みです

1月10日

(火)

14～16時

「理学療法士と一緒に自分の身体の動きをチェックしてみよう！」

～後半は理学療法士と健康体操～

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

1月24日

(火)

14～16時

「冬本番！じんわり温まるヨガ」～後半は音楽プログラム～

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



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。

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)