



暮らしの保健室 in 二子玉川

日中は上着がいらなくても朝晩は肌寒くなってきました。寒暖の差が激しく体調管理に気をつかいますが、皆さまお変わりないでしょうか。さて、11月の暮らしの保健室では、冬に備えるお話です。ぜひお出かけください。お待ちしております。

【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。**
- ・マスクを着用し、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。

11月7日
(火)
14～16時

「寒さに負けないカラダづくり～呼吸と体操～」

プログラム担当：理学療法士/三原春奈
介護老人保健施設 玉川すばる

11月14日
(火)
14～16時

「冬も元気に乗り切りましょう～冬に気をつけたいこと～」

プログラム担当：看護師/吉川 絵葉
グッド訪問看護ステーション

11月28日
(火)
14～16時

「管理栄養士による栄養と健康のお話

後半は音楽プログラム♪歌って秋を感じましょう」

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



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。

主催：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

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

協力：東京ロイヤル株式会社 ロイヤル入居相談室