



暮らしの保健室 in 二子玉川

今年の夏も暑さが厳しいとの予報ですが、水分をこまめに取り、食事に気を付けて乗り切りたいですね。日中に軽い運動や外出をして、夜ぐっすり眠ることも大切だそうです。

7月も暮らしの保健室で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。

7月1日
(火)
14～15時

『良い姿勢で誤嚥を防ごう！』リズム体操もあります★

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

7月8日
(火)
14～15時

「熱中症について&理学療法士と一緒に体操」

プログラム担当：理学療法士/田邊美奈子
グッド訪問看護ステーション

7月22日
(火)
14～15時

「夏を歌いましょう♪ 歌に合わせてタオル体操もします」

プログラム担当：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