



**【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。

1月6日  
(火)  
14～15時

## 『新年からはじめるセルフケア～自主トレの紹介～』

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

1月13日  
(火)  
14～15時

## 『正月疲れを和らげる』

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

1月27日  
(火)  
14～15時

## 『ゆっくりヨガと音楽療法♫』

プログラム担当：社会福祉士／嶋川千賀子・音楽療法士／日丸 真  
二子玉川あんしんすこやかセンター・ふくろうクリニック等々



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

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

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

03-5797-5516