



令和8年がスタートします。
皆さまは新年の抱負はお決まりですか？
新年も楽しく笑顔で過ごしたいですね！
暮らしの保健室では、皆さまの毎日の暮らし
を健やかに過ごしていただけるよう、ささやかな
お手伝いができればと考えております。ご参加お待ち
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

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

03-5797-5516

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