

暮らしの保健室 in 瀬田地区会館



軒先の梅の花が咲き始め、モクレンのつぼみも少しずつ膨らみ始めています。日に日に春が近づいているようにも感じます。とはいえ、東京は例年2月ごろが寒く、雪が降ったりもします。体調管理には引き続き気を付けたいですね。体を温める食事と水分補給、十分な睡眠、室内加湿、太陽光を浴びる、手洗い・うがい、入浴でのリラックスなどで、内外からのケアと生活リズムの維持に気を付けましょう。2月も暮らしの保健室でお待ちしています！

開催日時

【日時】 2月17日（火）

【時間】 午後2時00分～
3時00分

【場所】 瀬田地区会館
（瀬田4丁目18-11）
地下1階大会議室

【お話】 ソフィアメディ訪問看護
ステーション二子玉川



参加方法

どなたでも自由ご参加いただけます。

動きやすい服装でご参加ください。

【参加費】 無料

【持ち物】 飲み物・室内履き
マスク

暮らしの保健室in瀬田地区
会館のラインの公式アカウ
ントができました！

ぜひおともだち登録を★
毎月の予定を
配信します♪



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
協力：医療法人社団白寿会 介護老人保健施設 玉川すばる
グッド訪問看護ステーション玉川リハセンター
おうちのかんご二子玉川支所
ソフィアメディ訪問看護ステーション二子玉川
つづる訪問看護ステーション
世田谷区社会福祉事業団 どこでも保健室



お問合せ：二子玉川あんしんすこやかセンター 03-5797-5516