

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。とはいっても、東京は例年2月二三日が寒く、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てましょう。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

ステーションニ子玉川



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

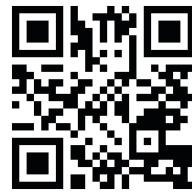
【持ち物】飲み物・室内履き
マスク

暮らしの保健室in瀬田地区会館のLINE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♪

友だち追加



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

おうちのカンゴニ子玉川支所

ソフィアメディ訪問看護ステーションニ子玉川

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