



2月の最後の三連休は夏日を記録する地点もあったとニュースで見ましたが、急に春らしい陽気になってきました。外出も楽しい季節です。でも季節の変り目は体調も崩しやすいものです。そこで3月は各回季節の替わり目に気を付けたい体調管理についてのお話です。ご参加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。

3月3日

(火)

14～15時

『春は不調になりやすい?! 季節とカラダのお話と体操』

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

3月10日

(火)

14～15時

『春に起こしやすい体調不良のおはなしと体操』

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

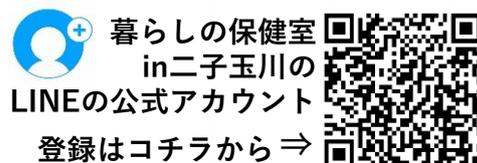
3月24日

(火)

14～15時

『ゆっくりヨガ体操と音楽療法♪』

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



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