



暮らしの保健室

in 二子玉川

今年の関東地方の梅雨明けは、過去最も早い6月27日頃と発表がありました。異例の速さで季節は真夏となりました。まだ厳しい暑さに身体が慣れません。体調管理に十分注意してお過ごしください。

【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あらかじめご連絡ください。

7月5日

(火)

14～16時

「本当はこわい脱水症の話」

後半は、玉川すばるのシェフ渡邊の美味しい話とリズム体操

プログラム担当:作業療法士/渡邊 智・三原 春奈 他(玉川すばる)

7月12日

(火)

14～16時

「理学療法士が話す痛みについて」

プログラム担当:理学療法士/庄司 航

(グッド訪問看護ステーション)

7月26日

(火)

14～16時

「フレイル予防のお話～夏に気を付けたい事～」

後半は音楽プログラムです。

プログラム担当:管理栄養士/倉橋 道代・音楽療法士/日丸 真

(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健康相談やスマホ相談も行います！！
「世田谷いきいき体操」の動画のご紹介もします。スマホで再生してみましょう★



共催：医療法人社団創福会 ふくろうクリニック等々力
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

後援：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 (03-5797-5516)