



暮らしの保健室 in 二子玉川

今年も残すところあと1ヶ月となりました。11月の半ばでも暑いぐらいの日もありました。日によって寒暖の差が大きい毎日です。皆さま体調管理には十分気を付けて年末年始をお過ごしください。

【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。

12月5日
(火)
14～16時

「年末年始も適度に運動をしよう～セルフトレーニングのご紹介～」

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

12月12日
(火)
14～16時

「冬も元気に～冬に罹りやすい病気とは～」

プログラム担当：看護師/吉川 絵葉
グッド訪問看護ステーション

12月26日
(火)
14～16時

「管理栄養士による栄養と健康のお話

後半は音楽プログラム♪リズムに合わせて体を動かしましょう」
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



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
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

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

協力：東京ロイヤル株式会社 ロイヤル入居相談室