

# 7月

## 暮らしの保健室 in 二子玉川

今年は梅雨入りした途端に、連日真夏のような暑さの日が続いています。皆さまはいかがお過ごしでしょうか。まだ体が夏の暑さに慣れる前のこの時期は、特にこまめな水分補給をして、涼しく過ごすように心がけましょう。

【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。
- ・マスクを着用を推奨しています。
- ・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。

7月2日  
(火)  
14~16時

「暑さに負けない体をつくり、  
『夏バテしない人』になろう！リズム体操もあります★

プログラム担当：理学療法士/芳賀遼太  
介護老人保健施設 玉川すばる

7月9日  
(火)  
14~16時

「ためになる◎体や健康についてのお話★」

プログラム担当：看護師/吉川 絵葉 理学療法士/猪狩 貴大  
グッド訪問看護ステーション

7月23日  
(火)  
14~16時

「涼しい音を奏でましょう♪ 音楽でリフレッシュ♪」

プログラム担当：ふくろうクリニック等々力 音楽療法士/日丸 真



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