

# HAPPY NEW YEAR

## 1月 暮らしの保健室・二子玉川 ～ ゆっくりはじめよう、スマホで遊ぼう～

あけましておめでとうございます 🎊

地域の皆様方にご協力頂きながら、2021年も  
「元気に」「楽しく」「密に気を遣いながら」をテーマに  
開催していきます♪

前半◎ = 健康イベント 後半★ = スマホ教室・健康相談になります

【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。
- ・マスク着用し、動きやすい服装でご参加ください。  
(参加者が多い場合は、密集を避けるために入場制限を行う可能性があります)

1月12日  
(火)

◎リハビリの先生（理学療法士）と体操しましょう

★スマホ教室・健康相談

14～16時

理学療法士：三谷 健「寒い季節！家でも身体を動かす習慣作りが大切です！」

1月26日  
(火)

◎「下肢のむくみ」「運動の大切さ」のセミナー

★スマホ教室・健康相談

14～16時

訪問看護師：谷地 春香（Lo.Co.訪問看護）  
「むくみの防止運動や簡単な体操を行います！」



お問合せ・主催：ふくろうクリニック等々力（担当 黒谷） TEL 03-5758-3270  
協力：医療法人社団晴英会 Lo.Co.訪問看護  
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