



メディカルフィットネススマイル お休みのお知らせ



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、2020年12月21日（月）よりお休みとさせていただきます。ご利用の再開については、今後の状況をふまえてご案内いたします。ご理解、ご協力の程お願いいたします。

【ご自宅でできる簡単な体操メニュー】

千鳥橋病院のホームページや YouTube 千鳥橋病院チャンネルに掲載しています。皆さんの健康増進にぜひご活用ください。

2020年12月21日

- ・「一に運動、二に食事、しっかり睡眠」
寒さに負けない健康づくりを実践しましょう。
- ・人との交流が減りがちです。電話やメール、手紙などを活用して、ご家族やお知り合いの方との交流を深めましょう。
- ・1日1回は玄関の外に出るようにしましょう。また、外に出る時は、防寒対策をしっかりとしましょう。マスクと手洗いを忘れずに。

千鳥橋病院

YouTube チャンネル



【お問い合わせ】

千鳥橋病院内 メディカルフィットネス スマイル
TEL:092-641-2761(千鳥橋病院 代表)