



# 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、2024年7月18日(木)よりお休みとさせていただきます。

ご利用の再開につきましては、今後の状況を踏まえてご案内致します。大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解、ご協力の程、お願い致します。

### 【ご自宅でできる簡単な体操メニュー】

千鳥橋病院ホームページや、YouTubeの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。

2024年7月29日

※『一に運動、二に食事、しっかり睡眠』

※暑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、お手紙などを利用して、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回暑い時間を避けて、玄関の外に出るようにしましょう。  
また、外に出る時は熱中症対策をしっかりとしましょう。

千鳥橋病院 YouTube チャンネル



一に運動 二に食事  
しっかり睡眠 さいごにくすり



〈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)