



# メディカルフィットネス スマイル 再開のお知らせ



先月より、ご不便をおかけしておりましたが、8月19日(月)より「スマイル」の友の会利用を再開致します。  
まだまだ暑い日が続きますので、水分補給や暑さ対策を行い、熱中症に十分気をつけてお越してください。  
また、コロナ感染症の多い状況ですので、体調が悪い日などは無理をせず、家でゆっくり過ごすなどご自愛ください。  
皆さんのお越しを心よりお待ちしております。

2024年8月16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)