

# たまひよ 健康サークル ご案内

～健康寿命を延ばしましょう！あなたの街の保健室～

当院では、地域における健康増進、疾病予防の支援を目的に定期的に健康サークルを始めます。どなたでも参加できます。

## 6月

14日 (木) 嚙下体操  
～のみこむ力を  
きたえよう～

28日 (木)

モノづくり教室  
花のしおり



参加無料

開始14:00

終了15:00

## 7月

12日 (木) 栄養と健康  
夏バテ防止の食事のポイント  
暑い・つらい・だるいを吹き飛ばそう

26日 (木) たまひよ健康体操  
～転倒予防・認知予防・腰痛予防  
美容にもつながります～

## 8月

23日 (木)

たまひよリズム体操  
音楽に合わせて  
体操をしましょう

当院の送迎バスを運行しています  
(新百合ヶ丘・あざみ野・虹ヶ丘)  
時間はお問い合わせください。

開催場所

たま日吉台病院 リハビリ室  
川崎市麻生区王禅寺1105

\* 当日は看護師相談窓口もあります。 TEL 044(955)8220 総務課