



(この用紙は資源保護のため再生紙を使用しています)

7月 巡回診療 日程表

● 毎月1回は保険証の提出をお願いします ●

会場	診療日	時間(午後)	担当医
見立	17(水)	2:00~ 2:30	小嶋医師
虫崎		3:00~ 3:30	
北小浦	3(水)・24(水)	2:00~ 2:30	
黒姫		3:00~ 3:30	

会場	診療日	時間(午後)	担当医
鷺崎	18(木)	2:00~ 3:00	石塚医師
藻浦	22(月)	2:00~ 2:30	大森医師
願		3:00~ 3:30	
北鶴島	8(月)・29(月)	2:15~ 2:45	
真更川		3:00~ 3:30	
江積	11(木)	2:30~ 3:00	高宮医師



保健師×モ 健康寿命を延ばすカギ!メタボの次はロコモ

これまで、ロコトレ(ロコモーショントレーニング)について紹介してきました。
ご自分にあったロコトレを毎日続けることが効果的です。

ロコトレ
その4

その他のロコトレ

開眼片脚立ちトスクワット以外にも、いろいろな運動を積極的に行いましょう。



ストレッチ



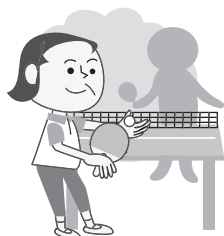
関節の曲げ伸ばし



ラジオ体操



ウォーキング



各種スポーツなど