

あいとう診療所便り

2024年 6月号(第169号) 発行: あいとう診療所

(所長 横田 哲朗)



☎ 0749-46-8030

IP ☎ 050-5801-8030



6月の予定

- ・整形外科 6日、20日
- ・栄養相談 14日(予約制)
- ・愛☆カラダ塾 14日(予約制)



7月の予定

- ・整形外科 4日、18日
- ・栄養相談 12日(予約制)
- ・楽しく栄養塾 12日(予約制)



令和6年度「健康教室」のご案内

愛☆カラダ塾

※昨年度のアンケートから人気のお題を選びました※

6/14(金) 『夏バテを防ぐ』

元気に夏をのりきろう! 意見交換もします!

8/9(金) 『血流を良くする、自宅のできるマッサージ』

プロの講師をお招きします。

10/11(金) 『身体を動かして元気を維持する』

看護師と一緒に楽しく体操しましょう!

12/13(金) 『便秘』

便秘の疑問に答えます。意見交換もします。

2/14(金) 『笑いヨガ★笑って元気!★』

お楽しみの最終回です。笑顔でヨガに挑戦しましょう!



楽しく栄養塾

!! 各回にお楽しみレシピあります!!

7/12(金) 『夏バテを防ぐ食事』

9/13(金) 『血流を良くする食事』

11/8(金) 『筋力アップを助ける食事』

1/7(金) 『便秘にならない食事』



※要予約 【時間】13:30~ 【場所】診療所内

予約・お問い合わせ

東近江市 あいとう診療所

☎ 0749-46-8030

IP ☎ 050-5801-8030