

10月27日でスポーツキュアセンターは開院7周年を迎えました！これも多くの皆さまに支えていただいた賜物と、心より感謝申し上げます。これからも皆様のお役に立てるようスタッフ一同精一杯サポートさせていただきます！



## 11月は1年で最も肩が凝りやすい季節

気温や気圧の変化，本格的な衣替えなどによって肩が凝りやすくなります。コートなど重量のある冬服が筋肉に負担をかけやすく，寒さによって肩や首が固まってしまう。そんな時は肩甲骨を動かして肩や首の筋肉を柔らかくして血流をよくしていきましょう！

### Let's try 肩甲骨回し！



①姿勢を正して肩に手を置く

②肘で大きく円を描くように回しましょう！

ゆっくり大きく前後10回ずつ回しましょう！

令和4年11月42号

スポーツキュアセンター  
横浜・健志台接骨院

## 患者さんへのお願い

- ・体調が優れない方，咳や喉の痛みがある場合は来院をお控えください。
- ・来院時から退院時まで**マスクの着用**をお願いいたします。
- ・来院の際には，こまめな**手洗いおよび手指消毒**をお願いいたします。
- ・来院時に非接触型体温計による検温を行います。
- ・自転車，バイクでご来院の際は，指定の駐輪場，駐車施設をご利用ください。場所はスタッフまたは守衛にお尋ねください。

## 11月の診療について

・診療状況につきましては，キュアセンターFacebookまたはInstagramにて掲載しておりますのでご確認ください。

### ◇日曜・祝日の診療について

手技による施術はございませんが，その他の診療は通常診療と同様に柔道整復師が行います。

3日は**文化の日**のため，23日は**勤労感謝の日**のため祝日診療を行います。

4日，5日は日体フェスティバルのため**10:00～18:00**の診療となります。

### Follow Me! SNS



Instagram，Facebookで様々な内容をアップいたしますので，是非フォローしてお待ちください！

横浜・健志台キャンパス 3号館1階  
TEL：045-479-6262