



月刊キュア

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。旧年中は、みなさまに支えていただき、開院8周年を迎えることができました。心から感謝申し上げます。

2024年もスタッフ一同、来院してくださる皆さんが健やかに過ごせるよう、より一層精進してまいります。本年もスポーツキュアセンターをどうぞよろしくお願いいたします！



体調管理を心がけよう！



寒い冬は、体調を崩しやすくなったり、感染症が流行する季節です。手洗いやうがい、マスクの着用などの感染症対策を心がけ、寒さに負けない身体をつくっていきましょう！

01 質の高い睡眠をとろう！

睡眠の質が向上することで、自律神経のバランスが整います。



02 適度に身体を動かそう！

身体を動かすと、血液の流れが良くなり、体温を上げることができます。



03 身体を温めよう！

体温が上がると、体内のウイルスを撃退することができます。



04 バランスよく食べよう！

バランスのいい食事は、必要な栄養素をより多く摂ることができます。



05 たくさん笑おう！

よく笑うことで、ウイルスを撃退する細胞を活性化させることができます。



令和6年1月56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。

1月の診療について

- ・1月1日～5日は、年末年始のため休診とさせていただきます。
- ・8日は、成人の日のため短縮診療（10時～16時）とさせていただきます。
- ※28日は、公開講座「腰痛さようなら体操教室」を実施いたします。

◇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。

Follow Me! SNS



LINE, 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