



季節の変わり目

規則正しい生活

をしましょう！

10月は、「健康強調月間」とされています。健康で元気に過ごすために、夏の暑さがおさまり過ごしやすくなったこの時期に自身の生活習慣を見直してみましょう！

規則正しい生活とは？

健康3原則である睡眠，食事，運動を
徹底できている状態



質の良い睡眠



バランスの
とれた食事



適度な運動

規則正しい生活は 身体も心も健康にします！

ご自身の生活について気になることがありましたら
お気軽にスタッフにお声かけください！

スポーツドクター相談会

キュアセンターでスポーツドクターに相談することができます。ケガでお悩みの方は、是非ご参加ください。申込み方法は、キュアセンターで、参加申込み書を配布いたします。必要事項を記載のうえ、相談会の前日までにスタッフに提出してください。今月は、以下の日程で実施する予定です。

10月 11日（金） 17:00～17:30

31日（水） 15:00～

※日時の追加がありましたらお知らせいたします。

10月の診療について

◇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。

・14日（月）はスポーツの日ですが、通常授業のため通常診療いたします。

月刊
キュア

令和6年10月65号

スポーツキュアセンター
横浜・健志台接骨院

Follow Me!
SNS



Instagram, Facebook,
LINE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