

免疫力を高めて健康に

新年を迎えましょう！

寒さも本格的となってきた12月、年の瀬を迎えなにかと慌ただしくなります。1年の疲れが出て体調を崩してしまわないように、ウイルスなどから体を守る**免疫力**を強化して、元気な身体で新年を迎えましょう！

免疫力を高めるには？

栄養をとる



野菜や肉、魚、発酵食品をバランスよく摂りましょう。

運動する



少し汗をかく程度の運動を行きましょう。

温める



3つの首を冷やさないようにしましょう。



※ 換気・手洗い・うがいも忘れずに行いましょう！

月刊キョア

令和6年12月67号

スポーツキョアセンター
横浜・健志台接骨院

スポーツドクター相談会

キョ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、キョアセンターで、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。

12月 5日 (木) 15:00～

13日 (金) 17:00～

※日時の追加がありましたらお知らせいたします。

12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。
- ・24日、25日、26日、27日は短縮診療(10時～16時)とさせていただきます。
- ・28日～1月5日は年末年始のため休診とさせていただきます。

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