

正しい手洗い習慣で感染予防

気温と湿度が低くなり、風邪やインフルエンザ等の感染症が流行しやすい季節となりました。感染症を予防する基本は“手洗い”です。正しい手洗いをして、冬を元気に過ごしましょう！

月刊

キ
ュ
ア

【正しい手洗いの方法】

step1



流水で手を洗う



step2



石鹼を泡立て、手のひらを洗う



step3



手の甲を片方ずつ洗う



step4



手を組んで指の間を洗う



step5



親指をねじるように片方ずつ洗う



step6



指を立てて、爪の間を洗う



step7



手首を片方ずつ洗う



step8



流水で石鹼を洗い流す



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。

12月11日（木）15:00～

12日（金）17:00～

12月の診療について

◇日曜・祝日の診療について

《初診、再診の方》に限り、手技による施術を行います。

◇年末年始の診療について

12月27日（土）から1月4日（日）は、年末年始のため休診とさせていただきます。

令和7年12月79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