

新年明けまして おめでとうございます！

— よりよい年始を過ごしていくために —

新しい年が始まると「今年こそ強くなる」「新しい自分になる」そんな気持ちが湧いてきます。その反面，“年始の心の疲労”を抱える人も少なくありません。そんな心の疲労の対処法について説明します。

こんな変化、感じていませんか？

- ・いつもよりやる気が続きにくい
- ・うつかりが少し増えた気がする
- ・昼間にぼんやりする時間が長い
- ・人の会話が少し億劫に感じる



～～対処法～～



毎日10分間

身体を整える時間をつくる

キュアセンターには
コンディショニング機器が
豊富にあります！

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。

1月23日（金）17:00～

1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。

◇診療時間について

年始の診療は、6日（火）10:00～となります。

6日（火）～8日（木）は、短縮診療とさせていただきます。

12日（月）は、成人の日のため祝日診療とさせていただきます。

令和8年1月80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