

# 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
- ・ うっ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
- ・ 人と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。

SCC  
Sport Cure Center

月刊

キュア

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