

健康カフェ「つぼみ」便り

皆様、お元気でお過ごしでしょうか？

1月に立ち上げた健康カフェも、コロナの影響で第二回目以降は開催できずにおります。

私共は皆様の健康を願わない日はありません。

運動不足で筋肉量が減っていないか・・・骨折の危機はないか・・・と心配するばかりです。

テレビ・ラジオでの体操をお時間があるときにご自宅でやってみてください。

他にも簡単なスクワットや転ばない鍛え方など、スタッフが伝授いたしますのでお声掛けください。

テレビ体操

	6:25～6:35 Eレテ	9:55～10:00 総合	14:55～15:00 総合
月	みんなの体操 ラジオ体操第1	みんなの体操	ラジオ体操第1
火	オリジナルの体操 ラジオ体操第2	みんなの体操	みんなの体操
水	みんなの体操 ラジオ体操第1	みんなの体操	ラジオ体操第2
木	オリジナルの体操 ラジオ体操第2	みんなの体操	オリジナルの体操
金	みんなの体操 ラジオ体操第1	みんなの体操	リズム体操
土	みんなの体操 ラジオ体操第2	ほかにも「趣味どきっ」という番組で体幹や柔軟体操をやっています。	
日	ラジオ体操第1 ラジオ体操第2		

ラジオ体操

	6:30～6:40	8:40～8:50、 12:00～12:10、 15:00～15:10
月～土	ラジオ体操第1	ラジオ体操第2
日	ラジオ体操第1	



大森薬局

東京都大田区大森中 1-22-1

Tel 03-3298-4901

<http://jyounaniyaku.co.jp/drugstore/oomori/>

担当：古尾谷、南