



# こぶしの花だより

今月の川柳 『公園に 小鳥さえずる 春を呼ぶ』 八十九(はんかくさい)作

## 休診日

◆5月の臨時休診日は現在予定しておりません。

※川柳募集中です♪

◆5/14(金)は、最終受付 16 時まで (1 時間短縮) となります。

## 風しん

◆風しん抗体検査と予防接種を実施しております。お手元にクーポン券をお持ちの方は無料で受けられますので予約をしてご利用ください。

## からだ動かしてみませんか？

『これから運動をはじめる！』という方は、ぜひ参考にしてみてください。

### 今より1000歩(10分)多く歩く



買い物は  
歩いて行こう♪

### 家事も運動です！



かかとを  
上げながら  
干してみよう

### テレビ体操や動画を活用



テレビ体操

Eテレ：午前6：25～(毎日)  
総合：午後13：55～(土日  
以外やってます。)

### 中央区の運動施設を利用



サンシャインプール  
中央区南3条東2丁目  
電話011-221-3411  
大人700円  
(65歳以上は500円)

### 診察日のご案内【内科一般・糖尿病】

受付時間	月	火	水	木	金	土
7:30~			●		●	
8:30~11:30	●	●	●	●	●	12:30 まで
13:30~17:00	●	●		●	●	
17:00~19:30	●			●		

インターネット予約は  
こちらからどうぞ



電話予約

011-521-8710