






松若医院 担当医予定表 (平成31年2月分)

| 日     | 曜日 | 午前診          | 夕診          | 備考  |
|-------|----|--------------|-------------|---|
|       |    | 9:00-12:00   | 18:00-20:00 |   |
| 2月1日  | 金  | 松若良介         | 松若良介        |  <p>毎年恒例ですが、代表的なロコトレを紹介します。</p> |
| 2月2日  | 土  | 松若良介         |             |   |
| 2月4日  | 月  | 松若良介         | 松若良介        |   |
| 2月5日  | 火  | 松若良介         | 木下先生        |   |
| 2月6日  | 水  | 今川先生<br>三宅先生 |             |   |
| 2月7日  | 木  | 松若良介         | 松若良介        |   |
| 2月8日  | 金  | 松若良介         | 松若良介        |   |
| 2月9日  | 土  | 松若良介         |             |   |
| 2月11日 | 月  | 祝日           | 祝日          |   |
| 2月12日 | 火  | 松若良介         | 木下先生        |   |
| 2月13日 | 水  | 今川先生<br>三宅先生 |             | ロコトレ: その1   |
| 2月14日 | 木  | 松若良介         | 松若良介        | 開眼片脚立ち  |
| 2月15日 | 金  | 松若良介         | 松若良介        |                               |
| 2月16日 | 土  | 保木先生         |             |   |
| 2月17日 |    |              |             |   |
| 2月18日 | 月  | 松若良介         | 松若良介        |   |
| 2月19日 | 火  | 松若良介         | 松若良介        |   |
| 2月20日 | 水  | 松若良介<br>三宅先生 |             |   |
| 2月21日 | 木  | 松若良介         | 松若良介        |   |
| 2月22日 | 金  | 松若良介         | 松若良介        |   |
| 2月23日 | 土  | 松若良介         |             | 1分間ずつ左右交互に3回やりましょう  |
| 2月24日 |    |              |             |   |
| 2月25日 | 月  | 松若良介         | 松若良介        |   |
| 2月26日 | 火  | 松若良介         | 木下先生        |   |
| 2月27日 | 水  | 今川先生<br>三宅先生 |             | その2は来月ご紹介します  |
| 2月28日 | 木  | 松若良介         | 松若良介        |   |

松若医院 担当医予定表 (平成31年3月分)

| 日     | 曜日 | 午前診          |  | 夕診          | 備考   |          |
|-------|----|--------------|--|-------------|--|----------|
|       |    | 9:00-12:00   |  | 18:00-20:00 |  |          |
| 3月1日  | 金  | 松若良介         |  | 松若良介        |  <p>スクワットはもっとも能率のいい、下半身強化法です</p> |          |
| 3月2日  | 土  | 保木先生         |  |             |  |          |
| 3月4日  | 月  | 松若良介         |  | 松若良介        |  |          |
| 3月5日  | 火  | 松若良介         |  | 木下先生        |  |          |
| 3月6日  | 水  | 今川先生<br>三宅先生 |  |             |  |          |
| 3月7日  | 木  | 松若良介         |  | 松若良介        |  |          |
| 3月8日  | 金  | 松若良介         |  | 松若良介        |  |          |
| 3月9日  | 土  | 松若良介         |  |             |  |          |
|       |    |              |  |             |  | ロコトレ:その2 |
| 3月11日 | 月  | 松若良介         |  | 松若良介        |  | 簡単スクワット  |
| 3月12日 | 火  | 松若良介         |  | 木下先生        |                                 |          |
| 3月13日 | 水  | 今川先生<br>三宅先生 |  |             |  |          |
| 3月14日 | 木  | 松若良介         |  | 松若良介        |  |          |
| 3月15日 | 金  | 松若良介         |  | 松若良介        |  |          |
| 3月16日 | 土  | 松若良介         |  |             |  |          |
| 3月18日 | 月  | 松若良介         |  | 松若良介        |  |          |
| 3月19日 | 火  | 松若良介         |  | 松若良介        |                                |          |
| 3月20日 | 水  | 松若良介<br>三宅先生 |  |             |  |          |
| 3月21日 | 木  | 祝日           |  | 祝日          |  |          |
| 3月22日 | 金  | 松若良介         |  | 松若良介        |  |          |
| 3月23日 | 土  | 松若良介         |  |             | すわる一歩手前で止める。<br>一度に10-15回。1日に2-3回やる  |          |
| 3月25日 | 月  | 松若良介         |  | 松若良介        |  |          |
| 3月26日 | 火  | 松若良介         |  | 木下先生        |  |          |
| 3月27日 | 水  | 今川先生<br>三宅先生 |  |             |  |          |
| 3月28日 | 木  | 松若良介         |  | 松若良介        |  |          |
| 3月29日 | 金  | 松若良介         |  | 松若良介        |  |          |
| 3月30日 | 土  | 保木先生         |  |             |  |          |