

松若医院 担当医予定表 (令和7年2月分)

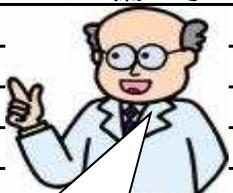
日	曜日	午前診	夕診	備考
		9:00-12:00	18:00-20:00	
2月1日	土	松若良介	/	 <p style="text-align: center; font-size: 1.2em;">毎年恒例ですが、代表的なロコトレを紹介します。</p>
2月3日	月	松若良介	松若良介	
2月4日	火	松若良介	松若良介	
2月5日	水	今川先生	/	
2月6日	木	松若良介	松若良介	
2月7日	金	松若良介	松若良介	
2月8日	土	保木先生	/	
2月10日	月	松若良介	松若良介	
2月11日	火	祝日休診	祝日休診	
2月12日	水	今川先生	/	
2月13日	木	松若良介	臨時休診	
2月14日	金	松若良介	松若良介	
2月15日	土	松若良介	/	ロコトレ: その1
2月17日	月	松若良介	松若良介	
2月18日	火	松若良介	松若良介	開眼片脚立ち
2月19日	水	松若良介	/	 <p style="text-align: center; font-size: 1.2em;">1分間ずつ左右交互に3回やりましょう</p>
2月20日	木	松若良介	松若良介	
2月21日	金	松若良介	松若良介	
2月22日	土	保木先生	/	
2月24日	月	振替休日	振替休日	
2月25日	火	松若良介	休診	
2月26日	水	今川先生	/	
2月27日	木	松若良介	松若良介	
2月28日	金	松若良介	松若良介	

松若医院 TEL : 471-1521

時間外緊急連絡用電話番号

090-3355-4054

松若医院 担当医予定表 (令和7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	土	松若良介		 <p>スクワットは最も効率のいい、下半身強化運動です。</p>
3月3日	月	松若良介	松若良介	
3月4日	火	松若良介	松若良介	
3月5日	水	今川先生		
3月6日	木	松若良介	松若良介	
3月7日	金	松若良介	松若良介	
3月8日	土	松若良介		
3月10日	月	松若良介	松若良介	
3月11日	火	松若良介	休診	
3月12日	水	今川先生		
3月13日	木	松若良介	松若良介	<p>ロコトレ:その2 簡単スクワット</p>  <p>すわる寸前でとめる。これを10-15回繰り返す。朝、夕にやる 高齢者は手すりを持ってやるのがいいです</p>
3月14日	金	松若良介	松若良介	
3月15日	土	松若良介		
3月17日	月	松若良介	松若良介	
3月18日	火	松若良介	松若良介	
3月19日	水	松若良介		
3月20日	木	祝日休診	祝日休診	
3月21日	金	松若良介	松若良介	
3月22日	土	保木先生		
3月24日	月	松若良介	松若良介	
3月25日	火	松若良介	休診	
3月26日	水	今川先生		
3月27日	木	松若良介	松若良介	
3月28日	金	松若良介	松若良介	
3月29日	土	保木先生		