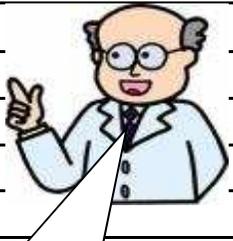
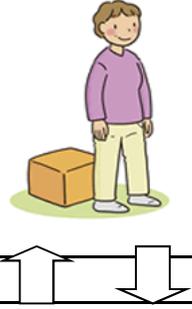


松若医院 担当医予定表 (令和7年3月分)

日	曜日	午前診		夕診	備考
		9:00-12:00		18:00-20:00	 <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1日	土	松若良介			
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	<p>ロコトレ:その2 簡単スクワット</p> 
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	
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	 <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			

松若医院 担当医予定表 (令和7年4月分)

日	曜日	午前診		夕診	備考
		9:00-12:00		18:00-20:00	
4月1日	火	松若良介		松若良介	
4月2日	水	今川先生			
4月3日	木	松若良介		松若良介	
4月4日	金	松若良介		松若良介	
4月5日	土	松若良介			
4月7日	月	松若良介		松若良介	
4月8日	火	松若良介		休診	
4月9日	水	今川先生			
4月10日	木	松若良介		松若良介	
4月11日	金	松若良介		松若良介	
4月12日	土	保木先生			<p>後期高齢者の方は健康で元気なときにこそ【終活】について考えておくことをお勧めします。</p>
4月14日	月	松若良介		松若良介	
4月15日	火	松若良介		松若良介	
4月16日	水	松若良介			
4月17日	木	松若良介		松若良介	
4月18日	金	松若良介		松若良介	
4月19日	土	松若良介			
4月21日	月	松若良介		松若良介	
4月22日	火	松若良介		休診	
4月23日	水	今川先生			
4月24日	木	松若良介		松若良介	
4月25日	金	松若良介		臨時休診	
4月26日	土	保木先生			
4月28日	月	松若良介		松若良介	
4月29日	火	祝日休診		祝日休診	
4月30日	水	今川先生			

松若医院 TEL :471-1521

時間外緊急連絡用電話番号

090-3355-4054