

水橋診療所 だよ所り	<h1 style="margin: 0;">水のまち</h1>	富山市水橋館町59-1 発行責任者 岩城光造 電話 479-1414
---------------	----------------------------------	--



駐車場の白線がきれいになりました
 駐車場の白線が薄れていたのですが、組合員さんにきれいに塗り直してもらいました。とても見やすくなりました。ありがとうございました。

シルバーリハビリ体操④



腰モンロー運動

【目的・効果】
 腰方形筋の強化、体幹バランスの強化、腰痛予防、転倒予防

- *モデルは「のびのび」利用者様です*
- ①胸の前で両手を組みましょう。*手は床と水平になるようにしましょう。
 - ②重心を右側に移動させ、右臀部に体重がかかるようにしましょう。
 - ③その状態で左の臀部を持ち上げましょう。*手が傾かないように水平に保ちましょう。
 - ④そのまま5秒数えましょう。

通所リハビリ「のびのび」利用空き状況 (5/31 現在)

	月	火	水	木	金	土
定員	35名	35名	35名	35名	35名	35名
空き	○	△	○	△	○	△

*パンフレットもあります。ご活用ください。

訪問リハビリ

ご相談ください。

富山市の健診をうけましょう

水橋診療所で受けられる富山市の健康診断

- ・特定健診(基本健診) …血液検査・尿検査、診察
- ・肺がん検診 …レントゲン検査
- ・大腸がん検診 …便潜血検査

(節目の年齢で対象の方)

- ・前立腺がん検診 …血液検査
- ・肝炎ウイルス検診 …血液検査
- ・骨粗しょう症検診 …レントゲン検査



特定健診は予約が必要です

電話または通院時にご予約ください。

事前にお持ちできる場合は自治体から届いた受診券をお持ちください。少しでも健診がスムーズになるように準備させていただきます。

がん検診のみの場合は、特に予約は必要ありません

組合員、または組合員家族で**特定健診とあわせて大腸がん検診**を受けられる場合は、**無料**で受けることができます。

水橋診療所診療体制のご案内

	月	火	水	木	金	土
午前	岩城	岩城	岩城	岩城	岩城	岩城 金崎
午後	金崎	岩城	休診	休診	金崎	休診

診療時間 午前9:00~12:00 午後4:00~6:00
 (水曜・木曜・土曜午後、日祝日休診)

土曜日の担当医師(予定)

6/3 金崎 6/10 岩城 6/17 金崎 6/24 岩城

医師体制の変更

6/9 (金) 6/12 (月) 6/23 (金) 午後 金崎→岩城

6/26 (木) 午前 岩城→金崎

水橋診療所 076 (479) 1414 のびのび 076 (479) 1505

