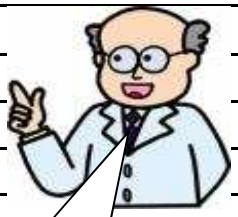
松若医院　担当医予定表　（令和6年3月分）

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	
3月2日	土	松若良介			
3月4日	月	松若良介		松若良介	
3月5日	火	松若良介		松若良介	
3月6日	水	今川先生			
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	保木先生			
3月11日	月	松若良介		松若良介	
3月12日	火	松若良介		休診	
3月13日	水	今川先生			ロコトレ：その2
3月14日	木	松若良介		松若良介	簡単スクワット
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	祝日休診			
3月21日	木	松若良介		松若良介	
3月22日	金	松若良介		松若良介	
3月23日	土	保木先生			
3月25日	月	松若良介		松若良介	
3月26日	火	松若良介		休診	
3月27日	水	今川先生			
3月28日	木	松若良介		松若良介	すわる寸前でとめる。これを10－15回繰り返す。 日に2回やる 高齢者は手すりを持ってやるのがいいです
3月29日	金	松若良介		松若良介	
3月30日	土	松若良介			



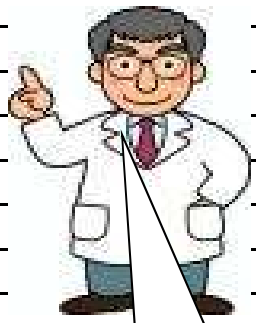
スクワットは最も効率のいい、下半身強化運動です。

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6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	月	松若良介		松若良介	
4月2日	火	松若良介		松若良介	
4月3日	水	今川先生			
4月4日	木	松若良介		松若良介	
4月5日	金	松若良介		松若良介	
4月6日	土	保木先生			
4月8日	月	松若良介		松若良介	
4月9日	火	松若良介		休診	
4月10日	水	今川先生			
4月11日	木	松若良介		松若良介	
4月12日	金	松若良介		松若良介	
4月13日	土	松若良介			
4月15日	月	松若良介		松若良介	
4月16日	火	松若良介		松若良介	
4月17日	水	松若良介			
4月18日	木	松若良介		松若良介	
4月19日	金	松若良介		松若良介	
4月20日	土	保木先生			
4月22日	月	松若良介		松若良介	
4月23日	火	松若良介		休診	
4月24日	水	今川先生			
4月25日	木	松若良介		松若良介	
4月26日	金	松若良介		松若良介	
4月27日	土	松若良介			
4月29日	月	祝日休診		祝日休診	
4月30日	火	松若良介		休診	



当院では最先端のAIがあなたの将来の　疾病発症リスクを予測してくれる、**AI疾病予測**を開始します。詳しくは、受付でお尋ねください。

松若医院 TEL :471-1521

時間外緊急連絡用電話番号
090-3355-4054