

診療日



受付時間
 午前受付 8:00 ~ 11:30
 午後受付 14:00 ~ 17:30

凡例：◎は夕方までの通常診療 ○は半日又は変則診療 ×は休診日

相馬の花木：写真提供 花木山ガーデン

12月

2019年1月

日	月	火	水	木	金	土
						1 12:00まで ○
※12月31日(月)～1月3日(木)は年末年始により休診致します。						
2 ×	3 ◎	4 ◎	5 12:00まで ○	6 ◎	7 ◎	8 12:00まで ○
9 ×	10 ◎	11 ◎	12 12:00まで ○	13 ◎	14 ◎	15 12:00まで ○
16 ×	17 ◎	18 ◎	19 12:00まで ○	20 ◎	21 ◎	22 12:00まで ○
23/30 天皇誕生日 ×	24/31 振替休日 ×	25 ◎	26 12:00まで ○	27 ◎	28 ◎	29 12:00まで ○

日	月	火	水	木	金	土
		1 元日 ×	2 休診 ×	3 休診 ×	4 ◎	5 16:00まで ○
6 ×	7 ◎	8 ◎	9 12:00まで ○	10 ◎	11 ◎	12 12:00まで ○
13 ×	14 成人の日 ×	15 ◎	16 12:00まで ○	17 ◎	18 ◎	19 12:00まで ○
20 16:00まで ○	21 ◎	22 ◎	23 12:00まで ○	24 ◎	25 ◎	26 12:00まで ○
27 ×	28 ◎	29 ◎	30 12:00まで ○	31 ◎		

健康メッセージ

<新たな年を迎えるために！>

クリスマスソングが聞かれる季節は同時に新年が近いことを思い起こさせます。
 今年一年を振り返って、あなたはどのような年だったでしょうか？ 健康面ではいかがですか？
 人は年を重ねる度に体力の衰えを感じるようになるものですが、すべてを<年のせい>だけで片付けてはいませんか？
 ほんの少しだけ余計に体を動かしてみましよう。ほんの少しだけ食事に注意してみましよう。単純な毎日を送っている方は、ほんの少し
 だけ楽しそうなことに興味の日を向けてみましよう。
 現在の生活や行動、考え方をほんの少しだけ変えることで、結果的に健康にも大きな影響を与えることができるかもしれません。

内科・小児科・アレルギー科

浜通りふれあい診療所

<診療時間> 午前 9:00 ~ 12:00
 午後 2:00 ~ 6:00

〒976-0016 相馬市沖ノ内一丁目2-10 電話 0244-26-7100