

冬のコリをほぐしましょう!身近なものでストレッチ

タオル体操

今年は雪が多く冬が長く感じます。冬の間の雪かきや寒さで、こりかたまった肩や背中をほぐし、身体を温めましょう。

1 両手でタオルをにぎって
肘をのばして前へ。



2 タオルをピンと張った状態を
保ちながらバンザイのポーズ。



3 バンザイのポーズからタオルが
頭の後ろにくるように腕をおろす。

※背筋を伸ばすことを意識してください。
※この体勢がづらい人はタオルを頭の上に乗せるように動かしてください。



4 腕をおろす。

5 1から4をゆっくり5回から10回
続けてください。
肩の中がゴリゴリいうのがわかります!

【ポイント】息を吐きながら肩の力を抜いて行ってください。

外来

■内科 ■外科 ■整形外科 ■皮膚科 ■肛門科

予約無しOK



診療時間と休診日 ※土・日・祝祭日は内科・外科・整形外科のみの診療となります。(緊急時には24時間診療を行っております)

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝日
9:00▶12:00	○	○	○	○	○	○	○	○
15:00▶18:00	○	○	○	○	○	休	休	休

歯科

■虫歯治療・予防 ■ホワイトニング ■歯周病治療 ■歯列矯正 ■インプラント ■小児歯科

予約制

診療時間と休診日 ※急患は随時診察いたします。※休診日は 祝祭日 お盆 年末年始

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝日
(月) 9:30▶13:00 (火-日) 10:00▶13:00	○	○	○	○	○	○	○	休
14:30▶18:00	○	○	○	○	○	○	○	休



あなたの技能を生かしませんか
歯科衛生士募集

職種 歯科衛生士 雇用形態 正規職員

職員用保育園完備。小さなお子様がいても安心して働ける環境です。
詳細はお問い合わせください

ご予約・お問い合わせは 轟歯科 TEL.026-248-1391(直通)

あなたの力を、みんなのために

看護師募集

明るく元気な方を募集しています。私たちと一緒に働きませんか

お問い合わせ ☎026-245-0126(担当:五十嵐)



送迎診療

診察や健康診断を受けたくても
来院出来ない方々のために、
ご自宅と病院を行き来できる
送迎車を完備しています。

送迎エリア 須坂市・高山村・
小布施町・長野市綿内

ご予約・お問い合わせは

轟病院 TEL.026-245-0126

予約制 お電話にて『送迎希望』とお申し付けください



アクセスMAP



長野電鉄『須坂駅』下車、徒歩5分