

第4回

# 心と身体 の健康教室

MUSASHINO HOSPITAL

2024.10.12 土

OPEN 10:30 / CLOSE 12:00

会場

武蔵野病院外来棟 2階

参加費  
無料

どなた様でも歓迎!

SPECIAL  
EVENT

01

## \アロマスプレー作り/ ワークショップ

アロマオイルを使ってオリジナルのルームスプレーを作ろう!

SPECIAL  
EVENT

02

## \心地良いアロマと/ チェアヨガ

自律神経を整えるヨガ。ギターの生演奏と共にリラックスできる時間を共有していきます。

### スケジュール

10:30	会場・受付
11:00	プチセミナー& ワークショップ
11:20	休憩
11:25	チェアヨガ
12:00	

#### アロマスプレー作りを体験!

薬剤師によるセミナー。インフルエンザやコロナウイルスに負けないよう、免疫力を上げて健康になろう!

#### リラックス・チェアヨガ

作業療法士によるチェアヨガ。ギターの生演奏がBGM。動きやすい服装でお越し下さい。

MAP



- 上尾駅東口より東武バス  
「大宮駅東口行」又は「吉野町車庫行」乗車  
「馬喰新田」バス停下車 (バス停より徒歩4分)
- 大宮駅東口より東武バス  
「上尾駅東口行」乗車  
「馬喰新田」バス停下車 (バス停より徒歩4分)

医療法人社団宗仁会 武蔵野病院

住所: 埼玉県上尾市栄町 15-32

TEL: 048-771-4686



上尾 武蔵野病院

※事前申し込みは必要ありません。

※当院は災害時、上尾市指定医療救護所となっております。

Welcome  
Musashino  
Hospital