

10月12日（土）に「第4回 心と身体健康教室」を当院にて行いました。

当日は秋晴れ快晴にて思った以上に気温も上がり、お暑い中ご参加いただいた地域の皆様有難うございました。前半は当院薬剤師によるインフルエンザやコロナウイルスなど感染症や免疫についてお話、手作りのアロマスプレー作りを行いました。後半は恒例となりました当院作業療法士によるチェアヨガを行いました。今回のヨガは職員によるギターの生演奏をBGMとして行ないました。日常を離れリラックスし、心も身体もリフレッシュ出来た時間になってくれていたらうれしい限りです。今後も地域の皆様の心と身体健康に役立つ活動をご用意していきたいと思っておりますので、次回のご参加も心よりお待ちしております。次回は2月8日を予定しております。

