

お茶と ヨガで 温活しよう！

2月は武蔵野のふもとで
ほっこりと心と身体をあたたためる。

栄養士が厳選したオリジナルティー



心と身体の 健康教室

[武蔵野病院主催 / 社会福祉協議会共催]

1部 | 温活実践セミナー

栄養士による体を温める栄養学。
温活食材でオリジナルのブレンド
ティーを作ろう！

2部 | チェアヨガ

作業療法士による寒さに負けない、
体を温める椅子を使ったヨガ。
運動できる服装でお越し下さい。

2月8日[土] 2025年

時間 | 11:00～12:00 | 料金 | 無料
(開場 10:30)

会場 | 武蔵野病院外来病棟 2F
埼玉県上尾市栄町 15-32

予約等 | 事前申し込み不要

お問い合わせ | TEL 048-771-4686

上尾 武蔵野病院

