

2月8日（土）に「第5回 心と身体の健康教室」を当院にて行いました。

当日は晴天に恵まれましたが、まだまだお寒い中ご参加いただいた地域の皆様有難うございました。前半は当院管理栄養士による温活実践セミナーという事で体を温める栄養学のお話と、温活食材でオリジナルのブレンドティー作りを行いました。後半は当院作業療法士による体を温めるチェアヨガを行いました。冬という事で「温活」というテーマで行った今回の健康教室でしたが、皆様の興味も高かったのか非常に多くの参加者にご来場いただき大変有難うございました。持ち帰っていただいたブレンドティーで身も心も温めていただき、皆様の「温活」に少しでも役立てていただけ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の健康に役立つ活動をご用意して参りたいと思いますので、次回のご参加も心よりお待ちしております。

