

どなたでもご参加いただけます、ぜひこの機会に！

第二回
武蔵野病院

心と身体 の健康教室

1. デイケア看護師より

「自律神経と不安

リラクゼーションと腹式呼吸」

2. 作業療法士より

「自律神経を整える

リラクスケアヨガ」

入り口はこちら



日時：令和6年2月10日（土）

14:00～15:10（受付13:30～）

場所：武蔵野病院外来棟2階（写真の建物です）

参加費無料です。お茶をご用意してお待ちしております。
椅子に座って簡単なヨガを行う予定です。動きやすい服装で
ご参加ください。