

～第2回 武蔵野病院 心と身体 の健康教室～

「心と身体 の健康教室」第2回目を行いたいと思います。1回目は大変ご盛況いただきご来場いただいた方々にこの場を借りてお礼を申し上げます、有難うございました。2回目へのご要望もたくさんいただき有難うございました。地域の皆様のお役に立てる、共に作り上げていく活動として、多くのご要望にお応えして参りたいと思います。1回目に参加していない方も是非是非お待ちしております。さて、今回のテーマは「自律神経を整える」です。寒いこの時期、体調を崩さず冬を乗り切る丈夫な体作りのお手伝いが出来ればと考えております。参加費無料、自由参加となっておりますので、どなた様もお気軽に病院や職員を見に来ていただければと思います。これからも地域に役立ち、地域に根差した病院を目指していきたいと考えております。どうぞ宜しくお願い致します。職員一同、心よりお待ちしております。

～当日スケジュール～

- 13:30～ 受付開始
14:00～14:05 あいさつ
14:05～14:25 1. 当院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」
～～5分間休憩～～
14:30～15:10 2. 当院作業療法士より「自律神経を整える リラックスチェアヨガ」

*事前申し込みは必要ありません。参加費無料でどなたでも自由に参加できます。当日当院外来受付にて参加受付を致します。直接受付までお越しいただき受付後2階会場までご案内いたします。お茶のご用意をさせていただきます。この機会にぜひご参加下さい。

～アクセス～

- 上野駅～上尾駅 高崎線で約36分
熊谷駅～上尾駅 高崎線で約24分
新宿駅～上尾駅 湘南新宿ラインで約39分
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

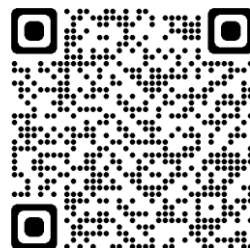
☎048-771-4686 (代表)

☎048-774-9935 (FAX)

〒362-0033 埼玉県上尾市栄町 15-32

<http://www.soujinkaimusashino.com/>

病院ホームページ QRコード



*当院は災害時、上尾市指定医療救護所となっております。