

2月10日(土)に「第2回 心と身体の健康教室」を当院にて行いました。
第1回目に引き続き大変多くの地域の方々にご参加いただき有難うございました。第2回目は「自律神経を整える」をテーマに、当院デイケア看護師による「自律神経と不安 リラクゼーションと呼吸法」のお話、当院作業療法士による「自律神経を整える リラックスチェアヨガ」という二本立てで行った教室でした。飛び入りで当院医師の睡眠の講義などもありとても充実した内容になりました。各講師とも熱が入り予定時間をオーバーしてしまいましたが、ご参加いただいた皆様最後までご参加いただき有難うございました。今回もたくさんのご好評、ご要望をいただきましたので、次回もまたたくさんのご参加心よりお待ちしております。

