

6月14日（土）に「第6回 心と身体の健康教室」を当院にて行いました。

関東地方も梅雨入りし、湿度の高い日が続いておりますが、当日は天候にも恵まれ多くの方々にご参加いただきました。ご参加いただいた地域の皆様有難うございました。前半は当院デイケア看護師によるアンガーマネジメント講座～「怒り」と上手につき合うコツ！～を行いました。後半は恒例の当院作業療法士によるマインドフルネスヨガを行いました。

普段の生活においてイライラ、もやもやする事があると思いますが、その原因や対処法について考える事はあまりなかったように思います。これからジメジメした季節に入りまして、イライラ、もやもやに振り回されない生活を送れますよう、今回の健康教室がお役に立てたら幸いです。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まいります。次回のご参加も心よりお待ちしております。

