

健康教室(出前講座)を開催しました!!

令和 6 年 8 月 23 日に、託麻コミュニティセンターで出前講座を行いました。今回は、上原院長による「生活習慣病に必要な運動と食事療法」、理学療法士による「からだの仕組みを知って運動をはじめよう」についてお話をさせて頂きました。当日は多くの方にご参加を頂き、食事の取り方や運動方法などについて学び、最後は一緒に体を動かしました。参加者からは「運動を始めてみようと思います」「実際に動いてみようと思う」などのご感想を頂きました。今後も健康教室を行いますので、みなさまのご参加をお待ちしています。

