

2020年度 第2回健厚マイスター講座を10月17日（土）開催☆

今回は「明日の健康はよい眠りから」をテーマに、看護師から睡眠についての話や、管理栄養士から快眠を誘う食事について講演を行いました。

また、椅子に座ってできる筋トレ運動を実践しました。簡単で楽しいと受講者のみなさんにも好評でした。感想では「睡眠の大切さが分かった」「運動が役に立った」との声をいただきました。

次回は「在宅医療 知っておきたい大切なこと」をテーマに、12月12日（土）に開催予定です。お楽しみに！

