

セミナー『からだほぐし・こころほぐし』を開催しました！

平成27年7月13日（月）に宇都宮市の「とちぎ福祉プラザ」において、セミナー『からだほぐし・こころほぐし ～「こころ」と「からだ」はひとつつながり～』を開催いたしました。講師に、ティーペック株式会社の徳永京子氏をお迎えして、ロコモティブシンドロームについての講演と、エアロビクス等の参加型アクティビティを行い、将来的な健康づくりについて学びました。

また、「こころとからだはひとつつながり」のテーマのもと、こころを元気にするグループワークも行い、内面からの健康づくりについても学びました。

●参加者の感想●

- ◆同じ立場の人たちと悩みを共有でき、こころが分かち合えた。
- ◆講師の話が魅力的で、有意義な時間が過ごせた。
- ◆参加者とのコミュニケーションの中で、相手を「ほめる」ことの大切さを学べた。

上記記事に関する
お問い合わせは

保健課

☎028 - 615 - 7816