

# 健康きょうしつ

健康教室を開催致しました。



## 記

【日時】令和4年4月11日(月)

【場所】伏見港 周辺

【内容】「健康ウォーキング」

講師：入退院支援連携室・リハビリ科



参加人数：3名

当院から伏見港公園近辺まで3km近くウォーキングを実施しました。正しいウォーキング方法や、普段の過ごし方など会話をしながら歩き、参加者は前回より1人増え3名と今回も寂しかったのですが「こういう機会が良いリフレッシュになる」、「また参加したい」と言っていたきました。また検討して実施を行いたいと思いますので、参加の方お待ちしております。

