

第8回健康教室を開催しました 健やかな老年を目指して～古典に学ぶ長寿の秘訣～

公演では、ルイジ・コルナロ「無病法」と貝原益軒「養生訓」をもとに、古くから受け継がれてきた健康長寿の知恵を紹介しながら、現代の暮らしにも取り入れられる生活習慣についてわかりやすくお話ししました。

参加者アンケートでは、「とても良かった」「参考になった」といった回答が多く寄せられ、大変好評でした。特に「普段、自分は健康のためにあまり何もしていなかったことに気づいた」といった感想も聞かれ、日々の健康づくりを改めて考える機会となりました。



当院では、今後も地域の皆さまの健康づくりに役立つ健康教室を継続して開催していく予定です。

どなたでもご参加いただけます。

ぜひご参加ください。