

～家族教室～



3月11日(日)10:00～

テーマ：「健康な生活の話」

～食事・運動と生活リズム～

栄養バランスのとれた食事を摂っていますか？

運動を始められない、始めても続かないと悩んでいませんか？

食事・運動面から見直し、健康な生活を目指しましょう！

担当：山下医師、デイケア職員

★講義は患者様・ご家族一緒に参加できます★

意見交換会(約 20 分間) 医師やスタッフとの Q&A も！

☆☆皆さんで経験や悩みなど分かち合いましょう☆☆



病気の知識を学ぶ以外にも、回復を手助けしよりよく生きるために学ぶことはたくさんあります。御家族皆さんのためにも、ぜひ参加してみてください。

参加をご希望の場合はスタッフまでお声かけください。