

平成30年度城東やすらぎグループ  
**第2回家族教室が開催されました!**

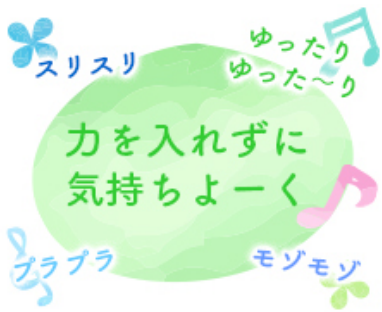
去る6月9日(土)、当グループにて 家族教室 を行いました。  
 今回は一昨年度好評いただいた、『ゆる体操②』をテーマに、医王ヶ丘病院 作業療法士 松山暁子(ゆる体操正指導員)より講演しました。  
 楽しく体操をして心も身体もほぐれた後は茶話会を開いて講演への質問や日頃の想いなどを話し合いました。  
 今回も多数のご家族様にご参加いただき、大変活気ある会となりました。

**家族教室の様子**



参考にした本:  
 軽と体の流れをよって健康になる 決定版 ゆる体操 (富田美実著 財研研究社刊)

NPO法人日本ゆる協会ホームページより <http://yuru.net>



**次回**

平成30年度3回家族教室 は、  
 講師：東洋羽毛北信越販売 株式会社より  
 『睡眠について』-寝具を含めた快適な入眠体験-  
 と題した講演を行います。  
 平成30年8月18日(土曜日) 10:00~11:30 に開催予定で  
 す。  
**お気軽にご参加ください!**  
 職員一同心よりお待ちしております。