

(全病棟入院者・外来通院者向け)

運動不足がちょっと気になる、心も体も健康的な生活をしたい皆さんに…

ウォーキングがお好きな方はぜひ！ 健康的な生活に向けて、一緒に歩きませんか？

《健康増進プログラム》

# ヘルシー

対象となる方：入院療養中（全病棟）および外来通院の方。

活動日時：毎週 水曜日 午前9時30分～11時30分

場 所：4階 会議室

内 容：健康的（ヘルシー）で快適な生活を送るために、

楽しく学んだり、体を動かしたりするプログラムです。

実施内容：前半は、**脳トレ**や**健康に関する豆知識**をクイズ形式で学習します。

後半は**ウォーキング**で公園や眺めの良い場所への外出を行っています。

雨の日は大人のラジオ体操、流行のエクササイズを行ったりします。

## 【本プログラム参加にあたってのお願い】

◎必ず靴をはいてご参加ください。

一日の心のビタミンにいかがですか？

