

つかさ会秋の講演会

2015年11月8日

つかさ会秋の講演会を開催しました。



管理栄養士により、食事療法におけるアドバイスをお話しさせていただきました。

アドバイスを頭に置きながら、お弁当をいただきました。





講演会は、身近なことからできる運動療法
についてのお話しをしていただきました。

初めは、皆さん神妙な面持ちでお話しを聞
かれています…。

中盤からは、講師の先生の指導で軽くカラダを動
かしました。

こんなポーズも！

楽しい会となりました。

参加された皆様、お疲れさまでした。

