

令和6年度 第1回 在職者経験交流会

日時	令和6年7月20日(土) 10:00~11:30		
会場	ラコルタ柏 4階交流室		
参加対象	ビック・ハート柏登録者で現在、就労されている知的障害以外の方	参加人数	参加者 11名 ビック・ハート柏職員 3名 合計 14名
参加費	無料		
主催	障害者就業・生活支援センター ビック・ハート柏		
内容	◎健康について考える！ 普段から出来る健康管理を実践してみましよう 健康についての講義 宇佐見 尚子氏 ヨガ 草野 ゆり氏		
当日の様子	<p>令和6年度 ビック・ハート柏 在職者経験交流会の年間テーマは【健康について考える】としました。 第1回目は「普段から出来る健康管理を実践してみましよう」というサブテーマのもと、講義「健康であるために」では健康診断の意味や数値の見方、生活習慣の影響による病気について学習しました。 ヨガでは、自宅でも出来る呼吸を意識したヨガを実践し、各講座で有意義な時間を過ごしました。</p> <p>今後も皆様にとって役立つ内容を企画していきたいと思っておりますので、奮ってのご参加をお待ちしております。</p> 		