

セントヨゼフ女子学園高等学校・中学校保護者会 主催

## 2016年度 *1Day Lesson No.4* 健康講座

### レポート



2016年度の1Day Lesson 第4回は、「健康講座」ということで、「こころとからだをイキイキと過ごすには」というテーマで講演していただきました。

5月21日(土)、18名の保護者の方が参加されました。

今回の講演は、タカオカクリニック院長である落合広子先生にお話をさせていただきました。食生活、薬、リラックスについて、お話の他に軽い体操も教えていただきました。