

# リフレッシュヨガ

## いわき支部便り

発行責任者  
支部長 野木典久  
作成 柳内智哉



6月29日(金)、平成30年度第一回教養講座としてかしま病院コミュニケーションホールで「リフレッシュ・ヨガ」を開催しました。中山麻理先生の指導の下、会員35名がヨガを体験し、心と体をリフレッシュする事ができました。ヨガといえば、さまざまなポーズがあるとありますが、今回は、誰にでもできる簡単なものから、なかなか大変なものまでいくつものポーズを体験しました。途中、部屋を暗く



## 実際のヨガの様子

実際のヨガの様子

実際のヨガの様子

## レクリエーション

平成30年度レクリエーション企画を10月13日に開催します。内容はランチピュッフェとトマト収穫体験です。会員の皆様に実施したアンケートをもとに、子供も一緒に参加できるイベントにしようと企画しました。子育てしながら日々の検査業務を頑張っているママさんパパさん、今年は子連れオッケーです。たくさん参加をお待ちしています。



## 奇り道

4月1日郡山市ビッグパレットふくしまで行われた第12回福島県糖尿病療養指導師会セミナーに参加した会員から寄せられたパンケーキのお店をご紹介します。お店の名前は「Hanamizuki Cafe」ビックパレットから徒歩で10分くらいです。写真は「森のパンケーキ」土日のランチタイムには行列ができることもあるようです。



### 第1回学術講演会

「検査技師からのデータを医師はどう読むのか」

9月12日(水)  
18時15分～

いわき市保健福祉センター