

انجام ورزش صبحگاهی در هفته سلامت

به مناسبت هفته سلامت و با حضور داوطلبان سلامت ورزش صبحگاهی توسط شبکه بهداشت و درمان شهرستان قدس در پارک ولیعصر شهرستان انجام شد.



به گزارش روابط عمومی شبکه بهداشت و درمان شهرستان قدس، در پنجمین روز از هفته سلامت جلسه آموزشی انجام ورزش صبحگاهی با حضور داوطلبان سلامت در پارک ولیعصر برگزار شد. این برنامه با هدف ارتقای آگاهی و سلامت جامعه در محیط باز برگزار گردید و مراقبین سلامت به ارائه آموزش با موضوعات تغذیه سالم، فعالیت های ورزشی مناسب، ترک عادات غذایی ناسالم و راهکارهای پیشگیری از بیماری ها پرداختند. این آموزش ها با هدف افزایش آگاهی و تشویق به تغییر رفتارهای سلامتی به آنان ارائه شد. پس از جلسه آموزشی، ورزش صبحگاهی با انجام حرکات کششی با حضور داوطلبان سلامت در پارک برگزار شد. حضور داوطلبان سلامت در این جلسه آموزشی و ورزش صبحگاهی نشان از توجه جامعه به سلامت و تلاش برای بهبود کیفیت زندگی دارد و این رویدادها به عنوان یک فرصت عالی برای آگاهی بخشی و تشویق به سبک زندگی سالم و فعالیت بدنی منظم مورد استقبال قرار گرفته است.

/انتهای پیام/