



برگزاری پیاده روی صبحگاهی در مرکز شماره 5 یوسف آباد

به گزارش روابط عمومی معاونت بهداشتی ، پیاده روی صبحگاهی رابطین سلامت مرکز شماره 5 یوسف آباد با شعار سلامت روان با غلبه بر استرس و اضطراب با حضور رابطین سلامت مرکز برگزار گردید .

به گزارش روابط عمومی معاونت بهداشتی ، پیاده روی صبحگاهی رابطین سلامت مرکز شماره 5 یوسف آباد با شعار سلامت روان با غلبه بر استرس و اضطراب با حضور رابطین سلامت مرکز برگزار گردید .

در این برنامه که با هماهنگی خانم اصولی ، کارشناس سلامت روان مرکز اجرا شده بود با آموزش رابطین با موضوع روشهای پیشگیری از افسردگی ، شیوه زندگی سالم و شاد و روشهای غلبه بر استرس و اضطراب همراه بود که ایشان ضمن آموزش به شرکت کنندگان در پیاده روی ، ورزش و تحرک را به عنوان یکی از راهکارهای مهم جهت داشتن سلامت جسمی و روانی برشمردند .