

Завершились занятия в первой в 2025 году "Школе здоровья"

Автор: Исполнитель
22.01.2025 06:15 -

Слушатели получили знания о правилах физической активности и здоровом питании при гипертонии, а также научились технике мышечной релаксации и дыхательной гимнастике, использующихся при стрессах.

На последнем занятии руководитель школы, **Светлана Осинцева**, вручила слушателям сертификаты участника.

Напоминаем, что следить за здоровьем можно и с помощью специалистов, и самостоятельно. Например, можно записаться на диспансеризацию на Госуслугах или по телефону кол-центра Белоярской ЦРБ: **8 (34377) 2-12-13**. Как всегда, прохождение профилактических мероприятий полностью бесплатно. "Школа здоровья" также продолжит свою работу. Справки по телефону:

+7 (922) 129-19-74

. Эл. почта:

saosinceva74@list.ru

