

## “ 保养保健从现在开始 ” —— 妇女儿童健康促进中心主题活动

作者：透明丽丽 时间：2021-04-18

阳春四月，花儿吐艳芬芳、柳枝婀娜多姿，妇女儿童健康促进中心在这春夏交季之时举办2021年第二季度例会，让成员们走出家门，到外界去感受春末的气息，以及以“ 保养保健从现在开始 ” 为主题的活动，这一主题活动将持续至2021年底。

2021年4月18日（周日）上午，14名妇女儿童健康促进中心的成员相聚在昆明粮河晓院，万莉娟主任主持例会，刘丽达主任分享《养生保健小常识-----胃肠自我保养》，课件图文并茂，通俗易懂，让大家知道了胃肠自我保养的重要性，学会了自我揉腹胃肠保养按摩的方法。

大家分享其他保健体会，预告下次养生保健的内容为“ 肩颈自我保养 ”。成员踊跃报名要分享养生保健的操作和有关信息。

学习之余大家欣赏美景，研究分享拍摄技巧，留下了美好的留念，开心愉快的结束了二0二一年的第二次例会。



云南省健康与发展研究会 [www.yhdra.org](http://www.yhdra.org)

Tech Support : Tekin

QQ:932256355

Mobile: 13888011868