



直方市出前講座



令和5年6月12日（金）13:00～14:30

男女共同参画センターにお伺いし、認知症予防講座とストレッチを行いました。

今回は座ったまま手軽にできるストレッチの紹介をさせていただきました。

ご自宅でも無理ない程度にストレッチを取り入れてみてはいかがでしょうか。

今回は21名の方に参加して頂きました。ありがとうございました！

