

糸田町 元気に生きいき健康教室

令和5年11月10日(金)13:30～15:00

糸田町保健センターで開催された元気に生きいき健康教室に参加しました。

今回は、「自律神経と睡眠と認知症」という内容で講義を行い、「自律訓練法」を参加者の皆さまに体験していただきました。計16名の参加がありました。



皆さん元気がよく、とても和やかな雰囲気でした♪
またのご依頼お待ちしております！