

直方市出前講座



11月7日(火) 10:30~

植木本横自治公民館に伺い、「認知症予防講座」と

「ミュージックケア」を行いました♪

身体をたくさん動かした後は、瞑想も行いました。

瞑想はストレスが軽減したり、睡眠の質が向上する

メリットがあると言われていています！！

今回は13名の方に参加して頂き、楽しい時間を

過ごすことができました✨