

直方市出前講座

11/5(水) 10:00~11:30



植木本横自治公民館にて「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ます♪

当日は15名の方に参加頂きました！
ありがとうございました♡