

大任町出前講座



令和8年9月25日（金）10:00～11:00

大任町レインボーホールへ、お伺いしました。

今回は、「こころのお手入れしてますか？」という
テーマで、講話をさせていただきました。

「うつ病の予防が認知症の予防にも繋がる」ということ
や、こころのセルフケア方法についてもお伝えし、みなさ
まの生活にも生かしていただける内容だったのでは
ないかと思います。

今回は、16名の方々にご参加いただきました。
ありがとうございました。