

学園だより



◆令和元年度 淡路文化会館「いざなぎ学園」 第24回講座

令和2年2月12日（水）、第24回講座を行いました。

午前は、教養講座として、兵庫県健康生きがいづくり協議会の小西 忠勝先生にお越しいただき、「脳をハツラツ元気にする方法」と題し、高齢社会において、医学的、精神的に、脳をハツラツ元気にする方法について講義していただきました。

午後は、サークル活動Aを行いました。



◎学園生の感想から

- ・ 認知症にならないためのいろいろな心構えと行動のお話を聞かせてもらって、とても参考になりました。今後心を新たにして、生活したいと思います。
- ・ 自分の老いとうどう向き合っていくべきか教えていただきました。教えていただいたこと一つ一つを心の留め、実行していきたいと思ひます。