



シニアの “こころ”の健康づくり

人生100年時代を生きぬくために、
いつまでも元気に、こころも健康で、
過ごすためのヒントをお教えます。

開催日 令和 6 年

2 月 **22** 日 (木)
14:00 ~ **16:00**

場所 地域医療センター等複合施設 2F 講堂

定員 50名 (先着順・申込制)

申込方法 電話、市のHPから
(令和6年1月4日から申込み開始)

持ち物 飲み物、筆記用具

講師 **稲田 良宜** 先生

(駅前神経内科
メンタルヘルス研究所 所長)



最後には、
軽い体操
もありますぞ！

<事務担当>

茅ヶ崎市役所 高齢福祉課

電話：0467 - 81 - 7163