

啓成がくゆう会

第3回【健康講座】

共催：啓成地区公民館運営協議会地域福祉部

と き： 令和6年5月30日(木)

午後1時30分～午後3時

(内、ご講演：午後1時40分～2時50分 予定)

ところ： 啓成公民館 2階 集会室

「私の物語をつむぐこと」

講 師

鳥取大学医学部 医学科 地域医療学講座 教授

谷 口 晋 一 氏

《 講師様よりメッセージ 》

新型コロナ感染で近い人が去ったり、地域のつながりが希薄となり、どこか寂しさが漂っているかもしれません。病気の対応は大事だけれど、それだけでは虚しい。人は自分の物語をつむぐことで過去を変え、新たな自分に変化していくものではないでしょうか。好きな本の話題も引きつつ、私なりの経験を交えたお話しができれば、と思います。

《 講座のテーマ 》

コロナが5類に分類されコロナ禍が収束に向かっているように見えます。精神的な心の切り替え・生活リズム・人と人との関わり合いなどいかがですか？一人ひとりの健康が、啓成地区全体の活力になります。

コロナ禍で引きこもった「身体と心を無理せず楽しく解放する」ことをご講演から学びましょう。