

心と体について考える講演会

年齢を重ねると、私たちの心と体にはさまざまな変化が起こります。
しかし、年齢を重ねることは、「できないことが増える」ことだけではなくではありません。

自分の体について知ること。
実際に体を動かしてみること。
そして、これからの自分自身の生き方について考えること。

今回の講演では、「体」と「心」という2つのテーマから、これからも自分らしく、元気に過ごしていくためのヒントを一緒に考えます。



日程

2026年9月9日(水曜日) 10時00分～11時30分

「何歳からでも、体は変えられる」

今日から始める、体を動かすための第一歩

2026年9月30日(水曜日) 10時00分～11時30分

「心と体を整え、これからを自分らしく生きるために」

講義を聞くだけではなく、実際に自分自身の心と体について考え、体験する時間です。

場所

米子市福祉保健総合センター ふれあいの里4階 中会議室

講師

健康医学士 星野 佳菜恵 さん