

小倉支部 第3回 「介護家族のつどい」

日時：平成31年3月15日（金）13：00～15：00

場所：認知症支援・介護予防センター

（小倉北区馬借 1-7-1 アシスト 21 5階）

講演：「健康自給自足」

押すだけ！ 簡単セルフヒーリング

講師：家族の会会員 プレイントレーナー1級 吉村和代 氏

東洋医学と最新の脳科学から押すだけ簡単！

自分の自己ケアポイントを探しましょう。

お家で簡単に自己ケアができるようになります。