

1枚の写真から書く自分史

(一社) 自分史活用推進協議会認定 自分史活用マスター
講師 伊藤 洋子

自分史をつくることで、生きた証が残せる、脳を活性化して認知症予防になる、生きがいが見つかる、コミュニケーションが深められる、他にも良いことがたくさんあります。書くのが苦手でも大丈夫、楽しく、自分史づくりをしましょう。完成した時の満足感は格別、頑張った自分が愛おしくなります。あなたの人生の主役はあなたです。

体験会

日程：9月20日 水曜日
時間：15:30~17:30
参加費：¥500 (要予約)
持ち物：筆記用具・写真1枚
定員：20名

講座

日程：水曜日・月1回 (第1週)
時間：15:30~17:30
月会費：¥1,650 (要申込)
持ち物：筆記用具
定員：20名

9

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30