

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

月1回

講師 伊藤 洋子

水

曜日 (第1週) 15:30~17:30

受講料月額 1,650円

定員 20名

必要なもの

筆記用具・写真

講座内容

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。