

旭川医大39派遣講座

令和元年度 知っておきたい旭川医大 第4回

「気にしていますか？こころの健康 ～こころとからだの不思議な関係～」



受講者は長谷川先生が熱く語る、心と体の関係性のわかりやすい解説や人生100年時代を心身ともに健康で日常生活を生き抜くための、「ぼやき」・「笑い」の効果など、さまざまな方法のお話に熱心に耳を傾けていました。



ストレス社会の現代において「こころの健康」の問題は関心が高く、30代から80代まで幅広い年齢層の受講者32名で会場は満員でした。

参加者 32名