

新しい自分発見！ 記憶とメンタルヘルス

記憶のなかには、たくさんの素敵な思い出がつまっています。

思い出を紐解いていくことで、違った世界が広がったり、新たな自分を発見したり、ストレスを解消することができます。

思い出にふれることで、アタマとココロを活性化してみませんか？

日時 令和2年2月29日(土) 14時～16時

会場 八洲学園大学附属図書館(西区桜木町7-42)

費用 無料

申込 事前予約制 (詳細は八洲学園大学公式サイト「新着ニュース」か、右側「QRコード」からご覧ください。)



詳細はこちら

「にしくらぶ」とは？

西区では、「西区民読書活動推進目標」の一環で、西区内の大学・専門学校と連携し、各校の専門性を生かした講座を開講します。講座では関連図書を併せて紹介し、区民の皆さまの学習意欲・読書への関心を高めるきっかけを提供します。