

熊本さわやか大学校大学院第18期第6回講座
熊本国際交流会館 2026/07/03（金）

健康年齢を生き抜く！

講師：くまもと県民カレッジ認定講師 深谷 良子氏



百歳まで生きられたお母さまからの言い伝えを糧に生きてこられた深谷良子様の講演を聞いて、納得することが多くありました。自然を大事にし、ユーモアを忘れずに、心の持ち方を整えれば楽しく生きていける。まさに箴言と言える内容でした。

ぜひ、若い世代の人に聞いてほしい講演でした。