

特別開催

ととの こころを整える



日 時



(受付開始は 13 時から)

参加
無料

9 月 14 日(土) 13:30~15:30

場 所

五所川原市民学習情報センター
(五所川原市一ツ谷503-5)

対 象

どなたでも参加できます
(定員 40 名)

締め切り 9 月 6 日(金)

※席に余裕があれば、締め切りを
過ぎても申込みできます。

○講話

「ストレスと音楽の効果」

心の働きとストレスの仕組み、
ストレス対処法としての音楽について

講師 佐々木 純子 氏

(NPO 法人青森音楽療法研究会 理事長)



申込み、問い合わせ

五所川原市健康推進課

電話 0173-35-2111(2383)

申込フォーム→



主催…青森県、青森いのちのネットワーク

併催…五所川原市

【青森いのちのネットワーク構成団体】 青森県医師会/青森県保険医協会/なみおか SSC/ほほえみの会/
みちのくエンカレッジの会/つがる市精神保健福祉ボランティア「エールの会」/津軽アヅマルシェ/
心の健康を考える青森県民会議/認定 NPO 法人あおもりいのちの電話/精神保健福祉ボランティアリボンの会/
NPO 法人日本心身機能活性療法指導士会青森県支部/当事者活動サークルアメノチハレ/青森笑いヨガハッピー会/
特定非営利活動法人青森音楽療法研究会/