

# 音楽でよりそい、音楽でつながろう♪ 「地域づくりとこころの健康」

## 東北町ゲートキーパー研修

音楽は人を「癒す」だけではありません。気持ちや思い出に「寄り添う」、人と人とを「つなげる」など様々な効果があります。

音楽をつかって、日々のストレスを和らげる方法を体験してみましょう。  
また、こころにゆとりを持てる、生き心地のよい地域づくりについても考えてみましょう。

参加はどなたでも出来ます。たくさんの参加をお待ちしております。  
(ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、話を聞いて、見守る人をいいます。)

開催日時 : 10月10日(木) 13時30分~15時30分

場 所 : 小川原湖交流センター「宝湖館」  
(道の駅おがわら湖となり)

内 容 : ・こころの働きの仕組み  
・音楽をつかったストレスへの対処 等

講 師 : NPO 法人 青森音楽療法研究会  
佐々木 純子 氏



音楽や楽器で「こころ」「からだ」がより健やかに



お申し込み 電話 0175-63-2001 保健衛生課  
9月30日(月)まで

問い合わせ 東北町役場保健衛生課  
(東北町保健福祉センター内)  
TEL 0175-63-2001