

こころの健康教室 ～長～く楽しくお元気に！～



音楽には、「人を癒す力」があることをご存じですか。
音楽を利用した、脳やこころを活性化させる効果について学び、気持ちを穏やかにそして元氣にする方法を学びましょう。

日 時

令和7年1月24日(金)
10:00～11:40
※受付…9:30から

参加
無料

場 所

東北町保健福祉センター
(上北郡東北町字膳前37番地1)

対 象

どなたでも参加できます

しめきり

令和7年1月17日(金)
※席に余裕があれば、当日参加も
可能です

申込み、問い合わせ

東北町保健衛生課 電話 0175-63-2001
FAX 0175-63-2043

(FAXでの申込みは裏面参加申込書にてお申し込みください)

内 容

- 上十三地域・東北町のこころの健康づくりについて紹介
- 講話 脳もこころも喜ぶわいわい音楽プログラム
講師 佐々木 純子氏
(NPO法人青森音楽療法研究会 理事長)

音楽を利用したお年寄りのための活動をご紹介します。長～く楽しくお元気に過ごしましょう！

○ 感想

主催…青森県、青森いのちのネットワーク

【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/

併催…東北町