

# 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気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

併催…東北町

【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/