

# こころの健康づくり教室

～認知症を予防して長～く楽しくお元気で！！～



年を取り、物忘れが多くなったり、身体の衰えを感じたりすると、あれもこれも不安になって心も元気をなくしてしまいます。そこで、「こころの健康づくり教室 ～認知症を予防して長～く楽しくお元気で！！～」を開催することとなりました。認知症を正しく理解して、どうすれば予防できるのかをご一緒に考えていきましょう。

また、音楽を利用した認知症予防のための活動もご紹介します。

## 日 時

12月20日（金）

10:10～12:00

※受付…9:50～10:10

参加  
無料

## 内 容

○ 中南地域・西目屋村のこころの

健康づくりについて紹介

## ○ 講話

「認知症を予防して  
長～く楽しくお元気で！！」

講師 佐々木 純子氏

（NPO 法人青森音楽療法研究会

理事長）

## ○ ふりかえり

## 場 所

西目屋村中央公民館  
（西目屋村大字田代字稲元 143）

## 対 象

どなたでも参加できます

しめきり 12月13日（金）

※席に余裕があれば、締め切りを  
過ぎてでも申込みできます。

## 申込み、問い合わせ

西目屋村 住民課 保健福祉係

電話 0172-85-2804  
2590

FAX 0172-85-

主催…青森県、青森いのちのネットワーク

併催…西目屋村

【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/