

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

場 所

西目屋村中央公民館
(西目屋村大字田代字稻元 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

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

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…西目屋村

FAX 0172-85-