

健康づくり教室

～音楽で“こころ”も“からだ”も健やかに！～



ストレスの多い日常に“こころ”や“からだ”が悲鳴をあげていませんか？
音楽には人を「癒す」だけでなく、様々な効果があると言われています。
音楽を使ってストレスに対処する方法を一緒にしましょう。

日時

令和7年3月18日(火)
9:30～11:30

参加
無料

場所

三戸共同福祉施設(ジョイワーク三戸)
三戸町大字川守田字関根 4-11

対象

どなたでも参加できます

しめきり

令和7年3月11日(火)
※席に余裕があるときは、
当日申し込みも可能です。

申込み、問い合わせ

三戸町役場健康推進課 電話 0179-20-1152
FAX 0179-20-1105

(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

○ 保健所・三戸町の自殺対策の
紹介

○ 講話 「音楽で“こころ”も“からだ”も健やかに！～やってみよう音楽利用法～」

講師 佐々木 純子

(青森音楽療法研究会
理事長)

ストレスとその対処法、音楽の
効果とその利用法についてお伝え
します。

○ 質疑応答

主催…青森県、青森いのちのネットワーク

併催…三戸町

【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/