

# 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ご一緒しましょう。

### 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」/津軽アツマルシェ/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/