

“なってから”ではなく“今”向き合いませんか？

前向きに予防

高齢者うつと認知症のこと

～ わいわい音楽プログラムで心とからだの健康づくり ～

12月3日(水)

13:30～15:30

(受付 13:00～)



**参加費
無料**

**誰でも
参加 OK**

いまや、誰もがなりうる「認知症」。

高齢者うつと認知症の関係を knowing、前向きに予防する方法を学び、
こころの健康を保ちましょう。

予防は中年期から！まだ高齢者でないアナタも、ぜひご参加ください。

場 所 三沢市総合社会福祉センター
(三沢市幸町 3 丁目 11-5)

申込み・問合せ先

三沢市健康推進課

①電話、②FAX、③QRコードのいずれかの方法で
お申込みください。

①電話：0176-57-0707

②FAX：0176-52-7021

③QRコード：

申込み締切 11月28日(金)

内 容

○ 保健所・三沢市の自殺対策の紹介

○ 講話

『 なってからではなく 今向き合いませんか？ 』

高齢者うつと認知症のこと

～ わいわい音楽プログラムで
心とからだの健康づくり ～ 』

講師

佐々木 純子 氏

〔・青森音楽療法研究会 理事長
・認知症予防専門士指導者〕

高齢者にとって、認知症は避けて通れない病にも
かかわらず、誤解されていることも多く、本人だけ
でなく家族のこころの負担も大きくなっています。
認知症予防の最新情報を知って、地域の皆さんと
楽しく予防しましょう。

主催…青森県、青森いのちのネットワーク 併催…三沢市

【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/
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/
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/ NPO 法人青森音楽療法研究会/

“なってから”ではなく“今”向き合いませんか？

高齢者うつと認知症のこと

わいわい音楽プログラムで心とからだの健康づくり

三沢市 健康推進課 行き

FAX：0176-52-7021

申込み締切：11月28日(金)

参加申込書

※ やむなく急遽中止となった場合は、お申し込みされた方に三沢市 健康推進課から連絡いたします。

参加者氏名

住所

当日連絡できる電話番号

ファックスでの
お申し込みは
この用紙を使ってね！

