

体験しよう！音楽療法

～楽しい音楽で脳に刺激を～

日時：3月14日(土)10時～12時

場所：コスモスホール

講師：音楽療法士

無料



◆音楽は、人の心や身体に多くのことを働きかけ、“もたらしてくれる大きな力”を持っています♪

◆歌には人それぞれの想いがあり、“心も身体も元気にしてくれる力”があります♪

◆音楽のリズムは、人間の生命に脈打つリズムに直接働きかけ“心身を活性化する作用”があります♪

音楽を楽しんで、
大脳を刺激し脳細胞を活性化させましょう！

～お願い～

○毎回大変ご好評をいただいています。

たくさんの方がご来場いただくことが予想されるため

会場作り等の準備に備え、できるだけ事前にお申込みください。



*お問合わせ・お申込み先

〒381-2212 長野市小島田町 449

長野市地域包括支援センターコスモス TEL026-284-2166

26年度も沢山のご参加をいただき ありがとうございました



26年度は、下記の内容で行いました。

内 容	講 師
毎日楽しく生きるところがけ	精神保健福祉士
老後に備えて～相続と遺言書～	司法書士 田幸良友 氏
生き生き介護塾 ～介護している方、介護経験のある方の集いです～	看護師長
認知症を知ろう！	医師 廣岡勇之進 先生
認知症サポーター養成講座 ～認知症について学んで、地域で支えましょう～	キャラバンメイト
失禁予防教室～体の仕組み、予防体操～	皮膚・排泄ケア認定看護師
高齢でも元気で長生きするために ～元気の秘訣、認知症予防～	医師 清水 健 先生 医療法人コスモス相談役
解決しよう！足腰の痛み	医師 久米田秀光 先生
体験しよう！音楽療法～歌って脳に刺激を与えよう～	音楽療法士

～会場 ごあんない～



🚌 路線バス (バス停) でお越しの方

- * 松代線(長野駅→松代高校)
「小島田バス停」下車、徒歩 約4分
- * 松代線(松代高校→県庁前)
コスモスバス停」下車、徒歩 約6分

外 観

