

3月介護予防教室のお知らせ



体験しよう！音楽療法

～楽しい音楽で脳に刺激を～

日時： **3月11日(土)10時～12時**

場所：コスモスタせこホール

講師：音楽療法士

無料

申込み：必要 ★定員になり次第、受付を終了させていただく場合もあります。

- ◆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。

たくさんの方のご来場が予想されるため、会場作り等の準備

に備え、必ず事前にお申込みください。

*お問い合わせ・お申込み先

長野市地域包括支援センターコスモス TEL **026-284-2166**

変更になることもありますので、
お気軽にお問い合わせください。

平成 29 年度 介護教室 (予定)

日	内 容	講 師
4 月 15 日 (土)	毎日楽しく生きるころがけ	当グループ 精神保健福祉士
5 月 20 日 (土)	老後に備えて 相続	司法書士
6 月 17 日 (土)	高齢者の入所施設を知ろう	当グループ 連携室
7 月未定	安心して在宅介護をするために①	医師
8 月未定	認知症を防ぐには	看護師
9 月 9 日 (土)	安心して在宅介護をするために②	訪問看護ステーション 看護師
10 月 21 日 (土)	認知症サポーター養成講座	キャラバンメイト
11 月 18 日 (土)	健康長寿をめざして	当グループ 職員
12 月 16 日 (土)	転倒予防教室	医療法人コスモス リハビリ職員
平成 30 年 1 月 20 日 (土)	介護者のつどい/介護方法	当グループ 職員
3 月 17 日 (土)	体験しよう!音楽療法	音楽療法士

【費用】すべて無料 【時間】10 時～12 時頃 (7 月を除く) 【場所】コスモスタセこホール

【申込み: 問い合わせ先】長野市地域包括支援センターコスモス TEL026-284-2166

お
し
ら
せ

1. 資料、会場準備等の都合上、なるべくお申込み下さい。
2. 悪天候(台風・大雪等)により、やむを得ず教室を中止とさせていただきます場合もあるため、お申込みの際、お電話番号をお聞きますが、それ以外に使用しませんのでご理解・ご承知おき下さい。
3. 日時、内容、会場、講師等、都合により変更になる場合がありますので、毎月のチラシをご確認いただくか、当センターまでお気軽にお問い合わせ下さい。

～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

