

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16日(土)10時～12時**

場所：コスモスタセコホール

講師：音楽療法士

申込み：必要

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、
脳を刺激し脳細胞を活性化させましょう！

1. 資料、会場準備等の都合上、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
だく場合もあるため、お申込みの際、お電話番号をお聞きしますが、
それ以外に使用しませんのでご理解・ご承知おき下さい。

*お問合わせ・お申込み先

長野市地域包括支援センターコスモス TEL284-2166

30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

30年度は、下記の内容で行いました。

内 容	講 師	参加人数
高齢者のための心のケア	精神保健福祉士	18人
エンディングノートの書き方	葬祭ディレクター	56人
食べる力を鍛えよう	管理栄養士・言語聴覚士	13人
転倒予防講演会	米田和彦先生	35人
介護保険制度/入所施設	当包括・連携室	27人
認知症の方との関わり方 /介護者のつどい	グループホームホーム長	6人
体を使って認知症予防	健康運動指導士	31人
転倒予防・口腔ケア	健康運動指導士・歯科衛生士	17人
介護のコツ/福祉用具について	介護福祉士・福祉用具専門相談員	12人
(3月)体験しよう!音楽療法	音楽療法士	

140705

4月以降の内容については、ただいま計画中です。更北地区にお住まいの方は、ちらしを回覧いたしますので、そちらでも確認できます。
尚、お電話でもお気軽にお問い合わせください。

～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

