

テーマ

# 音楽の力で心も身体もリフレッシュ!

## ～効果的な音楽利用法～

音楽は人を「癒す」だけではありません。体内リズムを「整える」、脳や神経系を「刺激する」、気持ちや思い出に「寄り添う」、人と人との「繋げる」など、心身に様々な影響を与えます。一方、音や音楽の感じ方は人それぞれ。自分の好みの歌や音楽を他の方に強要すると副作用を引き起こすこともあります。音楽の効果的な利用法について実際に体験しながら楽しく学びましょう。



講師 **佐々木 純子 氏**

伴奏者 **吉島 薫 氏**

(NPO 法人青森音楽療法研究会)

青森市在住。音や音楽による心身への効果を研究し、県内各地で様々な分野の音楽療法を実践している。後進の指導にあたっているほか、音楽による介護予防講座や心の健康づくり教室などで講師を務めている。青森音楽療法研究会理事長。日本音楽療法学会認定音楽療法士。日本認知症予防学会認知症予防専門士指導者。



日時 **2024年12月1日 (日)**

**13時30分～15時 (13時開場)**

場所 **つがる市立図書館 セミナー・学習室**

定員 **20名 参加無料** ※定員になり次第、募集締め切り

申込 図書館カウンターまたは電話でお申し込みください。

問い合わせ **つがる市立図書館 TEL 0173-25-3131**

主催：放送大学青森学習センター 共催：つがる市立図書館