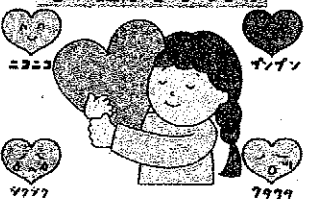
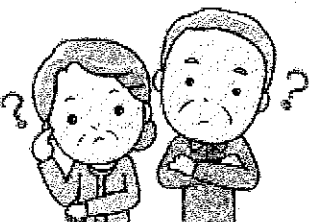


いきいき健康講座

いきいきとした 心・脳・からだ を保つために！

「見て・聴いて・動いて→納得！」の講座です。ぜひ ご参加ください。

月日	内容
<p>心の健康を考えよう</p>  <p>1月30日 (木)</p> <p>開始：午後1時15分 終了：午後3時15分 (終了予定)</p>	<p>テーマ 知っておきたい！こころの健康づくり</p> <p>今年度、健康福祉部では「こころの健康づくり」に重点的に取り組んでいます。こころの健康のために。日々、より心地よく過ごせるように。「ストレスケア」について学び、体験しましょう。</p> <p>① 講話「ストレスケアとつながりの大切さ」 講師 鶴岡市こころの健康相談員 三原 美雪 氏</p> <p>② 第1弾「こころイキイキ！音楽からパワーをもらおう」 講師 音楽健康指導士 佐藤 美由紀 氏</p>
<p>全2講座参加された方に 「皆勤賞」をお贈りします</p> <p>申込締切 1月15日(水)</p>	
 <p>2月20日 (木)</p> <p>開始：午後1時15分 終了：午後3時15分 (終了予定)</p>	<p>テーマ 知りたい・聞きたい！認知症</p> <p>学びは予防の第一歩。認知症専門の看護師をお招きして「認知症」について学びます。認知症予防につながる「音楽を活用した体操」も体験できます。</p> <p>① 講話「知って安心！学んで予防！認知症を理解する」 講師 県立こころの医療センター 中村 元 氏</p> <p>② 第2弾「脳イキイキ！音楽で脳を活性化しよう」 講師 音楽健康指導士 佐藤 美由紀 氏</p>

鶴岡市こころの健康相談員 三原美雪 先生

こころの健康は誰しもの願いです。自分の心をより良く保つこと、ストレスを上手に解消すること。

三原先生からポイントをお聴きします。

2/20 県立こころの医療センター

認知症看護認定看護師 中村 元 先生

認知症予防は一人よりもみんなで取り組むほうが効果的!

いきいき健康講座に集まって、認知症についてしっかり学んでみませんか?

1/30・2/20 音楽健康指導士 佐藤美由紀 先生

昨年度、大好評だった美由紀先生の講座。イスに座ってもOK!楽しむことがイチバン!音楽と一緒に、みんなでたのしく体操しましょう。



いきいき健康講座

みんなで上郷コミセンへ

この冬は



お申し込みは **1月15日(水)** までに

- ① コミセンに電話する 番号 35-2001
- ② 参加申込書をコミセンにFAXする 番号 35-4065
- ③ 参加申込書をコミセンに提出する

きりとりせん

令和6年度 いきいき健康講座 参加申込書

(参加希望の日に○、参加できない日に×)

自治会	氏名	電話番号	1月30日(木)午後	2月20日(木)午後