

歌って笑って体操して、脳を活性化させましょう！



## あなたも10才若返る！？ 「音楽でイキイキ健康増進」



好きな音楽を聴く、歌に合わせて踊る、カラオケで歌うなど、  
音楽を生活に取り入れることは、

脳を活性化させるリハビリテーションになります。

また、気持ちを落ち着かせるリラクゼーション効果もあり、  
食欲が増す、ぐっすり眠れる、笑顔が増えるなどの好ましい結果を生み出します。

この講座に参加して、一緒に楽しく歌ってみませんか。

期日 平成30年11月27日(火)

午後2時00分～午後3時00分

場所 美郷町住民活動センター 多目的ホール

美郷町畑屋字街道東144

※入場無料ですが、お申し込みが必要です。



### ■講師

(一・社)日本音楽療法学会認定  
音楽療法士

日沼郁子さん  
(横手市在住)



### ■講師プロフィール

湯沢市出身。新潟大学教育学部特別音楽科卒。一人のダウン症児との出会いがきっかけで、音楽療法を「いわて音楽療法会」で学ぶ。

岩手・秋田県を中心に発達支援、高齢者施設、介護予防事業所等で実践中。

(活動歴20年)

主催：美郷町企画財政課

共催：秋田県南部男女共同参画センター・美郷いきいき大学

★問い合わせ・申し込み先

美郷町企画財政課 電話：0187-84-4901

