

こころの健康講座

「家庭でできる音楽療法

～民族楽器を使って～」

ストレス社会を生きる現代人にとって、ストレスは避けて通れません。過剰なストレスはからだやこころの病気を引き起こしますが、適度なストレスは生きる張り合いになります。ストレスをよく知ってうまくつきあうことができればいいですね。ストレス対策にはいろいろあります。音楽を奏でたり聴いたりすることとても有効です。今回はストレスについてのお話と、民族楽器による音楽療法の実演を通して、リフレッシュしていただけたらと思います。

と き 平成 29 年 7 月 10 日 (月) 午後 2 時～4 時
〔開場：午後 1 時 30 分～〕

ところ 摂津市コミュニティプラザ (摂津市南千里丘 5 - 3 5)
内 容 講義と実演
講師：大阪人間科学大学 特任教授
加藤 敬徳氏 (精神科医)

対 象 摂津市、茨木市、島本町在住・在勤の方

定 員 100 名 (先着順で定員になり次第締め切ります。)

申込み・問合せ先【6月1日(木)から電話にて受付します】

大阪府茨木保健所地域保健課 精神保健福祉チームまで

電話 072(624)4668

〔受付時間：午前9時～午後5時30分〕

申し込み締切 6月30日(金)

