



## 自分で作る健康と幸せ

2025年度 上半期公民館活用促進プロジェクト



# 理学療法×音楽療法 で叶える輝くエイジング

加齢による心身の変化について正しい知識を身に着け  
体と心の両面で不調に対処するスキルを獲得する講座

### 講座内容

- 加齢による体と心の変化をわかりやすく説明
- 簡単な運動やストレッチ 音楽療法を体験し習得
- 専門家への個別相談の機会あり

### 参加費

300円/1回

教材費込み

4/4(金) 5/9(金)

14:45 ▶ 16:30 (14:30より開場受付)

会場

上甲子園公民館 第2集会室

1回のみ参加も歓迎です!

### 心当たりがある方におすすめです

- 以前と比べて気力や体力が衰えたと感じる
- 体に痛みや痺れなどの不調があり、思うように体が動かせない
- ストレスや不安・焦燥を日常的に感じている

### 講師

嶋尾 尚里  
(理学療法士)

病院・クリニックで約20年間 急性期～慢性期、介護、スポーツなど多くの分野リハビリテーションを経験 現在は希望者への個別施術を実施 痛みや痺れ、姿勢改善を強みとする

御福美奈子  
(音楽家・音楽療法家)

プロコントラバス奏者 音楽療法と独自で学んだ栄養学を活用して心理カウンセリングルーム【心の相談室】でストレス緩和の為の自律神経ケアを担当

お申込み・お問合せ

☎050-6862-6599

※SMSは使用できません (嶋尾まで)

✉ aorin.henoheno@gmail.com

Instagram



@MOHEZ171

定員(20名)に達していなければ  
当日参加も可能ですが  
まずはご連絡ください