

【傾聴ボランティアはあとの会公開講座】

# 心を健康にする講座

## ～音楽でひらく心の扉～

### ♪♪ << 音楽療法体験 >> ♪♪

皆さんは音楽を聴いて心が落ち着いたり、ストレスを発散させたりした経験はないでしょうか？

この講演会では、音楽を用いて“心に寄り添う”ポイントや“日常の健康づくり”への活かし方を学びます。

音楽が持つ力や効果を体験してみましょう。

そして、“心”元氣になりましょう！

皆さん、是非ご参加ください。

#### 記

■日 時 令和8年11月7日（土曜日）

午前10時～11時30分

■会 場 フローラ SAGAE [地下1階ホール]

■参加費 無 料 ※当日会場にて受付します。

■講 演 『音楽でひらく心の扉』

■講 師 音楽ワークスペース「未音」

主宰 工藤恭子氏

（ 問合せ先：傾聴ボランティアはあとの会 日下部  
電話 090-6783-0739 ）