

音楽で心と身体の健康をサポートするための

# ワークショップ

音楽とともに、心と身体にあたらしい発見を！

## 【参加者募集中】

### ■ 内容

- ♪ 音楽のいろいろな楽しみ方を体験
- ♪ やってみたい！が見つかるセルフケアの学び
- ♪ 今を安心して過ごすために、ちょっとした音楽での工夫

■ 開催期間 2026年1月～3月 全4地域にて

### ■ 対象

- ・新しいことに挑戦したい方
- ・「認知症予備軍かも…」と思う方
- ・親世代の認知症予防が気になる方
- ・介護施設等で働く方
- など、先着順

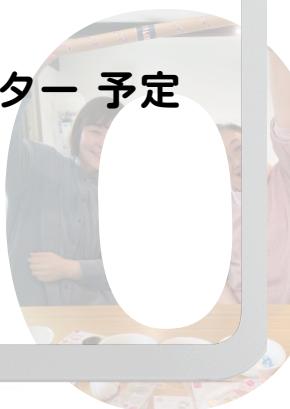
■ 会場 ①富谷市 (場所) 富谷中央公民館 予定

②仙台市 (場所) イズミティ21、泉区中央市民センター 予定

③塩釜市 (場所) 塩釜市遊ホール 予定

※ 日時、会場、各回内容は裏面をご覧ください。

■ 参加費 裏面のとおり



## 【お申込み、お問い合わせ】

お電話、公式LINEまでご連絡ください

特定非営利活動法人  
認知症の予防と遅延のための音楽療法研究所

TEL: 090-2799-4247



公式LINE

【助成】

- ・令和和7年度宮城県NPO等による心の復興支援事業補助金
- ・真如苑「みやぎの居場所づくり助成」
- ・みやぎ生協 2025年度上期 福祉活動助成金助成事業

# 【ワークショップ 地域別一覧表】

2026年 音楽で心と身体の健康をサポートするワークショップ

## とみや・ラボ 【富谷市】

第4日曜 午前 10:00～11:30、午後13:00～14:30 開催 参加費 1,000円(半日)

日付	日程	内容	時間、場所	補足
1	2026/01/25	①今を安心して心潤うシリーズ 「音楽であなたのタイムカプセルをあけてみよう」	10:00～11:30 決まり次第お知らせします。	
		②音楽の楽しみ方図鑑 「豊かな響きをもつ楽器 トーンチャイムを奏でる」	13:00～14:30 決まり次第お知らせします。	
2	2026/02/22	③今を安心して心潤うシリーズ 「音楽であなたのタイムカプセルをあけてみよう」	10:00～11:30 決まり次第お知らせします。	
		④共に生きるひとのためにシリーズ 「今日の話題を、音楽から始めよう ～1930年から1950年代の名曲たちに触れて～」	13:00～14:30 決まり次第お知らせします。	
3	2026/03/29	⑤今を安心して心潤うシリーズ 「音楽であなたのタイムカプセルをあけてみよう」	10:00～11:30 決まり次第お知らせします。	※日にちご注意ください。
		⑥共に生きるひとのためにシリーズ 「勉強会～健康セルフケアのために～」	13:00～14:30 決まり次第お知らせします。	※日にちご注意ください。

2026年 音楽で心と身体の健康をサポートするワークショップ

## いずみ・ラボ 【仙台市 泉区】

第2日曜 午前 10:00～11:30、午後13:00～14:30 開催 参加費 1,000円(半日)

日付	日程	内容	時間、場所	補足
1	2026/01/11	①今を安心して心潤うシリーズ 「音楽であなたのタイムカプセルをあけてみよう」	10:00～11:30 泉区中央市民センター 第1会議室	
		②音楽の楽しみ方図鑑 「豊かな響きをもつ楽器 トーンチャイムを奏でる」	13:00～14:30 泉区中央市民センター 第2会議室	
2	2026/02/08	③今を安心して心潤うシリーズ 「音楽であなたのタイムカプセルをあけてみよう」	10:00～11:30 決まり次第お知らせします。	
		④共に生きるひとのためにシリーズ 「今日の話題を、音楽から始めよう ～1930年から1950年代の名曲たちに触れて～」	13:00～14:30 決まり次第お知らせします。	
3	2026/03/08	⑤今を安心して心潤うシリーズ 「音楽であなたのタイムカプセルをあけてみよう」	10:00～11:30 決まり次第お知らせします。	
		⑥共に生きるひとのためにシリーズ 「勉強会～健康セルフケアのために～」	13:00～14:30 決まり次第お知らせします。	

2026年 音楽で心と身体の健康をサポートするワークショップ

## ほんちょう・ラボ 【塩釜市 本町】

第3日曜 午前 10:00～11:30、午後13:00～14:30 開催 参加費 1,000円(半日)

日付	日程	内容	時間、場所	補足
1	2026/01/18	①今を安心して心潤うシリーズ 「音楽であなたのタイムカプセルをあけてみよう」	10:00～11:30 決まり次第お知らせします。	
		②音楽の楽しみ方図鑑 「豊かな響きをもつ楽器 トーンチャイムを奏でる」	13:00～14:30 決まり次第お知らせします。	
2	2026/02/15	③今を安心して心潤うシリーズ 「音楽であなたのタイムカプセルをあけてみよう」	10:00～11:30 決まり次第お知らせします。	
		④共に生きるひとのためにシリーズ 「今日の話題を、音楽から始めよう ～1930年から1950年代の名曲たちに触れて～」	13:00～14:30 決まり次第お知らせします。	
3	2026/03/22	⑤今を安心して心潤うシリーズ 「音楽であなたのタイムカプセルをあけてみよう」	10:00～11:30 決まり次第お知らせします。	※日にちご注意ください。
		⑥共に生きるひとのためにシリーズ 「勉強会～健康セルフケアのために～」	13:00～14:30 決まり次第お知らせします。	※日にちご注意ください。