







## 生活訓練室

### 講演会「上手な睡眠の取り方」

＜大泉病院副院長 富田真幸先生＞

みなさんが健康的に生活をするうえで、睡眠は必要不可欠です。  
よりよい睡眠をとるために今日からできる工夫、不眠症や  
睡眠薬にまつわる疑問・誤解などを分かりやすく解説します！



### バーチャルハルシネーション 映像による幻聴の疑似体験

### 音ひろば いろいろな楽器を使いながら音で会話しよう！



＜音楽ワークショップ・アーティスト おとみっく＞

2012年に結成。音楽大学を卒業し、イギリスやポルトガルをはじめとする国内外様々な音楽ワークショップの手法を学び、現在に至る。

全国各地の老若男女に向けた音楽ワークショップやコンサートを幅広く開催する他、音楽ワークショップが社会に普及することを目指し、アーティストの育成にも努めている。



どなたでもご参加いただけます♪  
弾きたい楽器があれば持ち込みも可能です。  
楽器がなくても途中参加でもOK！

## 多目的室

### ＜飲食・販売コーナー＞

♪パン      ♪焼菓子

♪おせんべい      ♪フランクフルト

当日来場の皆様にかき氷を  
無料でご提供!

