

「笑ってさすけねえプロジェクト」第1弾!! 講演会実施のお知らせ

笑って延ばそう 健康寿命

～フレイル・認知症を予防する地域づくり～

「笑う門には福来る」と言いますが、実際に「笑い」が心と体にどのような影響をもたらすのか、医学的に研究されている大平哲也先生をお招きし、最先端の研究をユーモアたっぷりに紹介していただきます。大人気!「笑いヨガ」の実演もごさいます。一緒に笑って健康寿命を延ばしましょう!



福島県立医科大学 医学部疫学講座 主任教授

講師: **大平哲也** 先生

会場

御蔵入交流館

文化ホール
南会津町田島宮本東22

入場無料

申込

Tel 0241-62-5050

✉ m-kaigo@minamiaizu.org

南会津町役場健康福祉課 介護保険係

開催日

2025年

4/17

【木曜日】

○「笑い」による効果的なストレス解消法
○心理的健康と生活習慣の関連 等
実践的な研究を行う。

NHK総合テレビ「あさイチ」、「ためして
ガッテン」、「おはよう日本」などに出演。

【開場】 13 : 30

【開演】 14 : 00～15 : 30

メールまたは電話にて

【4/10】 までに
お申込みください

笑いヨガ (LaughterYoga) とは

笑いと深呼吸を組み合わせた健康体操です。

笑うことで多くの酸素を自然に体に取り入れ、心身共にすっきり元気!

