

第67回講演会（平成28年度第1回）

2016年8月6日（土）

総会 13:00~13:30

講演 13:30~15:30

（受付開始…12:30より）



知っていますか？『笑いヨガ』

講師：渡邊 一代 先生

（福島県立医科大学看護学部 母性看護学・助産学部門 講師）

場所 福島県立医科大学看護学部(8号館) S302

参加費：会員申込み希望者 2000円※／非会員 1000円（当日受付にて）

※ 年会費として

最近、笑っていますか？笑うことは、手間もかからずに手軽に行うことのできるストレス解消法と言われており、体の免疫機能をアップさせる効果もあります。笑いが糖尿病やメタボ等の生活習慣病に効くという研究データもあります。ほっとしたとき、楽しいときに出る自然な笑いはもちろんですが、実は、人とのコミュニケーションの場における社交のための笑いであっても、その効果があるとされています。…ということで、今回は『笑いヨガ』をテーマとしました。人と関わる看護の現場は緊張の連続です。そんな毎日を気持ちよく過ごすための方法のひとつとして、『笑いヨガ』をみなさまにご紹介したいと思

当日は、平成28年度会員手続きを受け付けます。

申込み方法：別紙申込書にご記入の上、8月1日(月)までにFAXでお申込みください。

当日のご参加もお待ちしております。

申込み・問合せ先：福島県立医科大学看護学部

FAX 024-547-1867（丸山）電話同番号