

第71回講演会（2017年度第1回）

2017年8月26日（土）

総会 13：00～13：30

講演 13：40～15：30

受付…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8号館(旧看護学部棟)S302

参加費：新年度会員2000円／非会員1000円（当日受付にて）

当日は平成29年度会員手続きの受付をいたします(8月～新年度)

最近、笑っていますか？笑うことは、手間がかからず手軽に行うことのできるストレス解消法であり、身体の免疫機能をアップさせる効果があります。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の社交のための笑いであっても、その効果があると言われています。…ということで、今回は総会の後、皆さんと一緒にストレスを発散すべく『笑いヨガ』をテーマとしました。看護の現場は緊張の連続です。毎日のストレスを吹き飛ばす手段として、『笑いヨガ』をご紹介します。

申込み方法：別紙申込書にご記入の上、8月21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・問い合わせ先：福島県立医科大学看護学部

FAX 024-547-1867（丸山）電話同番号