

地域包括ケアシステムと 笑いヨガ 講演会

2017年

2月16日 木 受付13:15~
13:30~16:15

パーティとちぎ男女共同参画センター
1階 ホール 宇都宮市野沢町4番地1

【第一部】 健康と笑いヨガ

講師：大平 哲也 福島県立医科大学 医学部疫学講座 主任教授

昔から「笑う門には福来る」と言うように、笑いは健康によいと
考えられてきましたが、その科学的根拠はあるのでしょうか？
「よく笑う人は長生き？」「金持ちほどよく笑う？」などの素朴な
疑問から「笑いとストレス」「笑いと認知症」「笑いと生活習慣病」
など病気との関連、そして笑いを増やすため方法など、地域住民の
健康寿命を延ばす笑いの力について解説します。



【第二部】 笑いヨガで心も体も健康に

講師：高田 佳子 日本笑いヨガ協会 代表



笑いの健康効果が大きなものであるとしても、おもしろく
もないのに笑うのは難しいと思われるかも知れません。
しかし、笑いをエクササイズと考えれば簡単に笑えます。
笑いのエクササイズで気持ち良さを体験していただきながら
ネガティブな気分を一瞬で変化させる考え方、毎日、笑顔で
暮らすための生活習慣づくりのコツをお伝えいたします。

参加費は無料です。是非ご来場ください。

【後援】 一般社団法人栃木県老人保健施設協会 / 栃木県地域包括・在宅介護支援センター協議会
公益社団法人栃木県看護協会 / とちぎソーシャルケアサービス従事者協議会
(一般社団法人栃木県社会福祉士会・一般社団法人栃木県介護福祉士会・栃木県医療社会事業協会・
栃木県ホームヘルパー協議会・栃木県精神保健福祉士会・栃木県ソーシャルワーカー協会)

お申込み
お問い合わせ

介護老人保健施設 陽南 事務室
〒320-0834 宇都宮市陽南4丁目6番34号
TEL 028-658-2122/FAX 028-658-2123

地域包括ケアシステムと“笑いヨガ”講演会

【会場のご案内】 パルティとちぎ男女共同参画センター 1階 ホール

〒320-0071 宇都宮市野沢町4番地1 TEL 028-665-7700

※ 駐車台数に制限がございますので、
駐車場ご利用方は、乗り合わせの上、お越しください。

[交通機関利用]

JR宇都宮駅西口8番乗り場から関東バスで約25分
(日光東照宮、今市車庫、船生、山王団地、石那田方面)

とちぎ男女共同参画センター停留所下車徒歩2分

[自家用車利用]

東北自動車道宇都宮ICより宇都宮方面へ6km
宇都宮環状線より日光街道を日光方面へ1.2km



【申込み方法】 電話・FAX・メール

【問い合わせ先】 介護老人保健施設 陽南 事務室
〒320-0834 宇都宮市陽南4丁目6番34号
TEL 028-658-2122
FAX 028-658-2123
Email: roken.yonan1f@gmail.com

《 参加申込書 》

参加者	連絡先(電話番号)

※ 団体でお申込みの場合は、団体名（連絡先）と参加者名をお知らせください。

FAX 028-658-2123