

笑って健康教室

参加
無料

～笑いが健康に良いことが知られています。
笑いが楽しめる健康教室に参加しませんか～



楽しく笑って過ごすことが、健康に良いことがわかってきました。笑いが健康に及ぼす効果について、江口先生から明るく楽しいお話をいただきます。

よく笑っている人は糖尿病や認知症になりにくいことなど、興味深い話題が盛りだくさんの講演をいただきます。

講演の後は、インストラクターの皆様と一緒に楽しい「笑いヨガ」を体験ができます。

講演：岡山大学医学部大学院 助教 江口 依里 先生(公衆衛生学)

体験：講演後、笑いヨガをインストラクターの皆様と一緒に楽しめます。

場所：山手公民館多目的ホール(先着216名)

同時開催の山手公民館文化祭も是非ご参加ください。

日時：10月29日(日) 午前10時～12時

主催：西郡地区の絆を推進する会 (URL: <http://kizunazyuku.jp/>)

山手公民館西郡分館、西郡自治会、山手地域づくり協議会

共催：山手公民館

後援：総社市、総社市社会福祉協議会

協賛：アグリ元気岡山 農マル園芸 吉備路農園

☆参加ご希望の方は、下記までお問い合わせください。

剣持 堅志： 090-8714-5037 (k_kenmotsu@kizunazyuku.jp) 新谷 修： 080-2892-9988

板野 誠： 0866-93-6499 剣持 郁夫： 080-1922-5459 山手公民館： 0866-93-1241