

回 覧

壱分町東自治会主催

平成29年度 日曜セミナーの開催

自治会の文化活動「日曜セミナー」を下記の通り開催します。

日時 平成 30 年 2 月 11 日(日・祝) 13:30~15:00頃
場所 壱分町東自治会館 1 階ホール

講演題 「 笑いと健康 ～ 笑って元気にイキイキと ～ 」

講師 南和広域医療企業団 吉野病院
院長 福岡 篤彦 氏

ご一緒に わろてんか！



福岡先生が勧める「笑いで免疫力アップ」の笑いヨガとは？

笑いヨガとは「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた健康法です。小さな子どもでも年配の人でもできます。すごく簡単で、こんなことで健康になれるの？って感じですが、毎日の笑顔、笑いが健康増進につながります。

さあ ご一緒に、わろてんか！