

笑いと健康について



第1部

笑いがもたらす ステキな効果

第2部

笑って元気に 「笑いヨガ」体操



笑いヨガとは・・・笑いにヨガの呼吸法とポーズを組み合わせたもの。笑いの健康効果に加えて、より高い運動効果や幸福ホルモン（セロトニン）増加効果などが報告されている。

平成23年

日時

12月3日（土）

午後2時30分～午後4時

会場

岩西小学校体育館

豊橋市西口町字西ノ口 25-4

定員

300名

申込方法

11月末日までに氏名、人数を下記までお知らせ下さい。

豊橋市福祉事業会 事務局

Tel : 62-0018 Fax : 62-0061

問い合わせ先

豊橋ゆたか学園（濱、TEL62-0112）
豊橋若草育成園（木本、TEL62-0010）

お願い

駐車場に限りがありますので、できる限り、公共交通機関、自転車等でお越し下さい。また、岩西小学校へのお問い合わせは、ご遠慮下さい。

主催： **社会福祉法人 豊橋市福祉事業会**

豊橋市高師町字北原 1-104

講師紹介

第一部

西田元彦 氏

1959年、愛知県生まれ。

西田メディカルクリニック

理事長。西洋医学を中心と

しながらも東洋医学や代替医療なども積極的に取り入れるという総合医学の普及に努めている。

「おもいきりイイ！！
テレビ」にも出演しました



第二部

鈴木田美香 氏

メディプラスガーデン

笑いヨガインストラクター

