

主催：公益社団法人 岡山県柔道整復師会

中国学術大会 岡山大会

8.6（日）

13:30-15:00

参加無料



笑って、脳も体も超元気！

申込不要

どなたでもご参加頂けます

「タオルと飲み物をお持ちください」



特別講演 高田 佳子 氏（日本笑いヨガ協会代表）

「笑って健康になる極意！」

「幸せ」でいるための大事な条件の1つが健康です。しかし、たとえ病気や障がいがあっても、元気で幸せを感じる毎日は送れます。その「鍵」となるのが笑いです。ストレス解消はもちろんのこと、認知症予防、筋力低下、オーラルフレイルといった加齢による衰えを防ぎ、血圧・血糖降下作用もある笑いの効果についての楽しい講義と実践で、お伝えします。

『高田佳子の笑トレ』は、インド生まれの笑いヨガを運動法とし、楽しく座ったままでもできる運動にしたものです。笑いのパワーで脳と身体を元気にする方法を一緒に学びましょう。

会場：朝日医療大学校 10階（岡山市北区奉還町2丁目7-1）