

こころの健康教室

笑いヨガでこころも体も元気にしましょう

12月18日(木)

10:00~12:00

(受付 9:30~)



参加費
無料

誰でも
参加OK

日常生活には様々なストレスがあり、誰もが何かの不安や悩みを抱えながら生活しています。こころの不調やこころの病気は誰がなってもおかしくない身近なものです。

笑いには免疫を高めこころや体を元気にしてくれる効果があると言われています。いつまでも健康で元気で過すために、「笑いヨガ」で笑いの効果を体験してみませんか？

場所 田子町中央公民館ホール
(田子町大字田子字柏木田 169)

しめきり 12月5日(金)

※席に余裕があるときは、締め切りを過ぎても受け付けます。当日参加も可能です。

申し込み、問い合わせ先

田子町役場地域包括支援課
(せせらぎの郷内)
電話:0179-20-7100
FAX:0179-20-7107

内 容

- 自殺対策の紹介
- 講話 笑いヨガでこころも体も元気にしましょう

講師 下山 美栄子 氏
青森笑いヨガハッピー会 会長



笑いヨガは、ヨガの呼吸法とユニークなエクササイズを組み合わせた健康体操です。

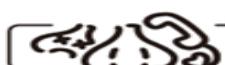
みなさんと笑いの呼吸を合わせることで、一体感が生まれます。気分が良くないときでも笑うことで、心の状態を前向きに変化させることができます。

「深呼吸」が私たちの健康にいかに大切なことを楽しくお伝えします。

主催…青森県、青森いのちのネットワーク

併催…田子町

【青森いのちのネットワーク構成団体】 青森県医師会/青森県保険医協会/なみおかSSC/ほほえみの会/みちのくエンカレッジの会/つがる市精神保健福祉ボランティア「エールの会」/津軽アツマルシェ/NPO法人日本心身機能活性療法指導士会青森県支部/当事者活動サークルアメノチハレ/青森笑いヨガハッピー会/心の健康を考える青森県民会議/認定NPO法人あおもりいのちの電話/ NPO法人青森音楽療法研究会/



心の相談窓口

役場地域包括支援課
電話20-7100

資源ごみ
雑紙収集