

# 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く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ごすために、「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か大切か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」/津軽アヅマルシェ/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 法人あおもりのちの電話/ NPO 法人青森音楽療法研究会/