

講座 1 6

笑って延ばそう健康寿命

～笑いと健康の深い関係～

日時 平成 30 年 3 月 28 日 (水) 10 : 30 ~ 12 : 00

場所 石狩市花川北コミュニティセンター

講師 日本笑い学会北海道支部 笑司長 伊藤 一輔 氏 (医師)



笑いが免疫力を増強し、運動機能や脳を活性化し、ポジティブな心にし、また人間関係の潤滑油にもなるため、昔から「笑う門には福来たる」と言われています。

北海道では昨年度、笑いが健康にもたらす効果や笑いによる健康づくりについて、多くの道民に伝え健康長寿を促す気運の醸成を図るため、8月8日を「道民笑いの日」に制定しました。

みんなが健康で明るい社会を実現するためには、笑いの効用をもっとよく知り、笑いを日常生活の中に積極的に取り入れる必要があると思われます。

そこで笑いとユーモアに関する総合研究を行っている日本笑い学会から講師を招き、笑いについて学習します。

- ◆ 会場 花川北コミュニティセンター 2 階 (花川北 3 条 2 丁目 198 ☎0133-74-6525)
- ◆ 受講料 カレッジ生 400 円・一般 500 円
- ◆ 申込締切 平成 30 年 3 月 14 日 (水)
- ◆ 申込み・問合せ いしかり市民カレッジ運営委員会 (石狩市公民館内)
TEL/FAX : 0133-74-2249 メール: kourinkan@city.ishikari.hokkaido.jp
電話での申し込みは平日 (月~金) の 9 時~17 時にお願いします。
FAX・メールは土・日でも受付可能です。

いしかり市民カレッジ

検索

※この講座は、学びのスタンプ対象講座、道民カレッジ連携講座です。

