

FAX 072-824-1110

座談勉強会からのお知らせ

月に一度の座談勉強会。

1月のテーマは、『笑いの健康体操 “笑いヨガ”』笑って健康寿命を延ばそう』です。

“笑いヨガ”って、ご存じですか？

“笑いヨガ”は、誰もが簡単にできる健康体操です。「笑いの体操」と

「ヨガの呼吸法」を合わせているので、“笑いヨガ”といえます。

病気の多くは、細胞の酸素不足が原因と言われています。

“笑いヨガ”では、笑いと呼吸法によって、身体の細胞に酸素がいき渡り、細胞の酸素不足が解消。循環もよくなり、免疫システムの強化や自律神経を整える効果もあり、病気の予防につながります。

また、心への作用として、幸せを感じるホルモンが増加し、ストレスホルモンは減少します。さらに、コミュニケーションの円滑化も図れ、心の健康につながります。

今回の講師は、前中尾 絵梨香先生です。“笑いヨガ”で、健康寿命を延ばしましょう！

プロフィール



講師
前中尾 絵梨香先生

病院・介護老人保健施設・デイサービス・訪問看護ステーションなどで、13年間勤務。現在は、専門学校・介護系資格取得スクールでの講義や、働くスタッフも利用者の笑顔になれる職場とは？をテーマに介護・医療専門の接遇マナー研修や笑いヨガの出張講座講師として活躍中。

資格 笑いヨガティーチャー・理学療法士
接遇マナーインストラクター

座談勉強会は、月に一度行っている10名程度の少人数での勉強会です。
お茶を飲みに行くような気持ちで、お気軽お越しください。



座談勉強会開催のご案内

日時：2020年1月16日（木）
午後2時から1時間半程度
場所：寝屋川市大成町1番1号
住まい体感ギャラリービル3階

京阪寝屋川市駅より京阪バス 東3番乗り場
イオンモール四條畷行き
「高宮口」下車

参加費
無料

お申し込み 0120-658-753



f 高住センター
Facebook

高齢者住宅をご紹介する中での気づきや
感じたこと考えたことなどを綴っています。

高住センターフェイスブック 検索

高齢者住まいの相談センター

「高住（こうじゅう）センター」（相松・大谷・寺西）
〒572-8505 大阪府寝屋川市大成町1番1号

高住センター 株式会社 前田組 株式会社 WJダイエー

フリーダイヤルまでお気軽にお電話ください

ろうごは なごみ
0120-658-753
FAX 072-824-1110