

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
イオンモール四條駅行き
「高宮口」下車

参加費
無料

お申し込み 0120-658-753



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



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 前田組 株式会社

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