

# 第23回「心の講演会」

～笑いはあなたを助けてくれる強い味方～



インド発祥！！日本全国から世界100カ国以上で広がっている今話題の『笑いヨガ』を体験してみませんか？？

**加齢や障害を持っていても「元気」でいることはできます。**

笑いは心と体、両方を元気にしてくれます。笑うことでコミュニケーション力が上がると家庭や職場など人間関係を良くすることもできます。

笑いのある生活習慣で自分を、家族を、地域を元気にしましょう！！

**日時**

・平成30年10月27日(土)  
10:00～12:30まで

**場所**

・地域福祉センター 多目的ホール

**対象者**

・一般住民  
・介護、医療に従事している方

**主催**

・小値賀町福祉事務所

**共催**

・長崎県精神保健福祉協会



**高木 菜津子先生**

(笑いヨガ・Yoga インストラクター)

活動歴

新上五島 JA 婦人部研修会 / 五島市職員向け健康セミナー / 地元幼稚園にてキッズヨガ  
小値賀町「花サロン」イベント / 介護施設職員向けヨガ指導  
/ お寺ヨガ 100 回以上開催 / シニアヨガ指導 200 回以上指導 /  
地元高校にてヨガ体験指導 / 生涯学習サークル指導 / 病院フェスタ体験ヨガ指導

【問い合わせ】小値賀町福祉事務所 今川 TEL:0959-56-3111