

まほろば秦野通信

平成28年3月9日
秦野市役所市長室広報課

タイトル	参加者募集 笑う門には福来る 「笑いヨガでストレスケア」
When (いつ)	① 3月23日(水曜日) 午後2時～3時半 ② 3月29日(火曜日) 午前10時～11時半
Where (どこで)	① サンライフ鶴巻(秦野市鶴巻1768-1) 2階 和室 ② 中野健康センター(秦野市上大槻190) 1階 和室
Who (だれが)	講師: Dr.カタリア認定・笑いヨガティーチャー 菊入 亜紀子 氏
What (なにを)	ストレス対策講座として「笑いヨガ」の体験講座を実施 ※ 費用は無料
How (どのように)	内容: ストレスと笑いの効果に関する講義と笑いヨガの実践 対象: 一般市民 定員: ①15名、②25名 申込先着順
Why (なぜ)	「健康はだの21(秦野市健康増進計画)」の重点施策の1つである「こころの健康づくりの推進」として、ストレスコーピングを啓発し、心身の健康増進を目指すため実施するもの。自殺対策強化月間に設定されている3月に実施することで、自殺予防に関する啓発も行うもの。
過去の実績	「笑いヨガ」のテーマは、平成26年度にも実施。 市民の関心高く、市広報の周知により3時間で定員を達した。
今後の取り組み	ストレス対策講座は継続実施
ホームページURL	http://www.city.hadano.kanagawa.jp/kenko/kenko/kenko/event.html
問い合わせ	こども健康部健康づくり課成人健康担当 山口佐和 電話0463(82)9603



コメディ・冗談がなくても、「笑う」！思う存分笑える、画期的なエクササイズ

笑いヨガでストレスケア

最近、イライラしていませんか？

なにかと慌ただしいこの時期に、ストレスを上手に対処する方法として、誰でも簡単に行うことができる「笑いヨガ」の体験講座を実施します。

心身ともにすっきりしてみませんか。

参加費

無料

要申込

先着順

※「笑いヨガ」は笑いとヨガの呼吸法を組み合わせたエクササイズです。
最初は作り笑いから始まりますが、笑いが伝染し、気づいたら自然な笑いが生まれます。

サンライフ鶴巻 15名
中野健康センター 25名

日程・会場

※どちらかの日程で参加ください。

3月23日(水) 午後2時～午後3時30分

サンライフ鶴巻 2階 和室 (鶴巻 1768-1)

3月29日(火) 午前10時～午前11時30分

中野健康センター 1階 和室 (上大槻 190)

持ち物

動きやすい服装、飲み物、筆記用具

お申込み・お問合せ

秦野市役所 健康づくり課 電話0463(82)9603