

公開講座

笑いと健康

笑いと健康の関係についてわかりやすく、
最新の研究をご紹介します。

ユーモアと笑いを交えた講演は大笑いの連続
で、気がついたら気分もからだもスッキリ！

大人気の『笑いヨガ』も実践していただき、
普段の生活に取り入れることができます。

ぜひ笑いに来てください



2026

日時

2 / 5 木

13:30
~15:00

定員

250名 費用 無料

会場

保健福祉センター
3階 多目的ホール

講師



大平哲也 先生

福島県立医科大学医学部疫学講座 主任教授

福島県いわき市生まれ。

1990年福島県立医科大学医学部卒。

運動、音楽、笑いなどを始めとする効果的な
ストレス解消法についての実践的研究を行う。
NHK総合テレビ「あさイチ」「ためしてガッテン」
「おはよう日本」など数多くテレビ出演し、笑いと
健康のデータを提示している。



＼お申込み・お問い合わせはこちら／
秦野市 高齢介護課 地域包括ケア担当

0463-82-7394

お申込みは
フォームから
もできます

