

笑ってフレイル予防！

介護予防に役立つ

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



令和8年

日時

2 / 5 木 13:30 ~15:00

受付開始 13:00~

定員

先着

250名

費用

無料

会場

秦野市保健福祉センター

(秦野市緑町16-3)

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

