

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

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

