

# 人生100歳時代 来る! -90歳以上200万人を突破-

五感をフル活用して免疫カアップ!!

## 笑いと体操でメンタルヘルス

### 【笑み筋体操】とは

「笑い」それは副作用のない最良の薬です!笑っている表情筋の動きで、脳は、身体を良い状態と判断するので、ウイルスやガン細胞をやっつけてくれる「ナチュラルキラー細胞」が活性化し、笑うことで、免疫力がアップするのです。

本講座は実際に体を動かし、明日から家ですぐにできる笑み筋体操を体感しながら、楽しみながら学んでいただきます。笑み筋体操の公認インストラクターである阿部広子講師による講座、是非ご参加ください。

- 元気とは気を元にもどすこと。
- 心と体はつながっています。
- 行動を変えると、心も変わります。
- 自分を元気にする行動習慣を伝えます。
- 安心して、自分のすばらしさを発揮できるようになります。



【花と笑いの専門家】

### 阿部 広子

花の色や香り、コミュニケーションを活用した心身の健康のサポート法を専門とする講師。2000年より地元花サークル、県内公民館、学校、自治会などで「花と癒し」の講習会を開催している。

### 【現職・資格・経歴】

日本アロマ環境協会認定アドバイザー、センセーショナルカラーセラピスト、\*花と癒し 広花主宰、カルチャー講師、NFDフラワーデザイナー/講師、フラワーハートセラピスト、交流分析士、AFT カラーコーディネーター

●日 時 平成30年11月15日(木) 14:00～16:00

●会 場 上田商工会議所 5階ホール

●受講料 無 料 ●定 員 100名

【お申込み・お問合せ】 上田商工会議所 TEL.0268-22-4500 FAX.0268-25-5577

主 催：上田商工会議所 生活関連サービス業部会

後 援：上田市／上田市医師会／(公社)上田地域シルバー人材センター

## 「健康管理セミナー」参加申込書 FAX.25-5577

フリガナ		TEL	
事業所名		FAX	
所在地			
氏 名 (フリガナ)	氏 名 (フリガナ)	氏 名 (フリガナ)	

※本申込書にご記入いただいた個人情報につきましては、講座開催に係る受講者の確認、受講者名簿の作成、出欠確認及び講座運営に関する連絡各種講座の情報提供の目的にのみ使用いたします。