



笑いの健康増進効果 について ~笑いは百薬の長~

2016年
12月4日【日】
13:30▶15:00
受講無料

四日市看護医療大学
公開セミナー



笑いは心と身体を健康を増進させると言われています。健康に良い「笑い」を体験してみませんか？本講義では笑いが心身に与える影響について説明した後、笑いを取り入れた「笑み筋体操」や「笑いヨガ」を実際に演習し心身の効果を体感していただけます。

講師 小林 美奈子さん
四日市看護医療大学 老年看護学 准教授
プロフィール

1961年、東京都生まれ。三井記念病院、筑波大学附属病院で看護師、筑波大学医療技術短期大学部講師を経て、土浦厚生病院教育担当師長に就任（単科精神科病院併設の介護老人保健施設および訪問看護ステーション等を統括）。その後、茨城県精神保健協会にて自殺予防対策事業コーディネーター、つくば国際大学、亀田医療大学で老年・在宅看護の教員を経て、四日市看護医療大学で教育の傍らスピリチュアリティ（心の拠り所）や笑いについて心身の健康増進の効果検証に取り組んでいる。

会場 菟野町役場 4階 会議室
(菟野町大字潤田1250)

申込について 事前申込制・先着順
※座席に余裕がある場合、当日参加可

申込方法 電話・FAXにて受付ます。
三重県生涯学習センターでも、電話・FAX・郵送・Eメール
ホームページ・窓口にて受付ます。

◆ 主催 四日市看護医療大学・かもしかライフサークル・菟野町教育委員会・三重県生涯学習センター ◆

申込・問合せ先
菟野町教育委員会
tel.059-391-1160 fax.059-391-1195

申込・問合せ先
三重県生涯学習センター
tel.059-233-1151 fax.059-233-1155
〒514-0061 津市一身田上津部田 1234
■E-mail: manabi-kouza@center-mie.or.jp
■ホームページ: http://www.center-mie.or.jp/manabi/
■休館日: 毎週月曜日（月曜日が祝日の場合はその翌平日）

ご記入いただいた個人情報は、講座に関する連絡のため使用させていただきます。

みえアカデミックセミナー 2016 移動講座
四日市看護医療大学公開セミナー
「笑いの健康増進効果について～笑いは百薬の長～」

主催者記入欄

受付日【 月 日】
受付方法【 電話 FAX 来館】

名前	フリガナ	☎	()
名前	フリガナ	☎	()