

回 覧

里庄虚空蔵大学 第7回総合講座

「笑い」の健康教室

笑いヨガ

2017年の笑い納め！
笑いで健康めざましよ！



里庄虚空蔵大学では第7回総合講座として、大学生・町内 65 歳以上の方を対象とした“笑い”の健康教室を開催します。“1分の本気の笑いは10分のジョギングとおなじくらいの有酸素運動”といわれています。難しいポーズはありません。ただ笑うだけです。“笑い”で心身ともに健康になりましょう。多数の方の参加をお待ちしています。

日 時：平成29年12月6日（水）13：30～15：00
（13：00～ 受付）

場 所：里庄総合文化ホール「フロイデ」電動中ホール

【対象者】里庄虚空蔵大学生・町内 65 歳以上の方

【内 容】ヨガの呼吸法に「笑い」を取り入れた健康教室

【講 師】ラフターヨガインターナショナルユニバースティ認定
笑いヨガティーチャー 宮地 勇 さん

【参加費】無料

【申込み】一般の方は申し込み不要です。虚空蔵大学生は
11月28日（火）までに参加申込書（別紙配
付）に記入の上、中央公民館窓口へお申し込み
ください。

※<大原東・大原中・大原西>分館の来られた大学生で受
付のお手伝いをお願いします。後片付けは全員でします
ので、ご協力をよろしくをお願いします。

【問い合わせ・申込先】 中央公民館
TEL：0865-64-7219

◆◆ 講師紹介 ◆◆

講師の宮地勇さんは、15年間に渡り、葬儀社に勤務。素敵な人生のしめくくりをするには、生前の人との関わりが、とても重要だと感じる。その中で、<<死に様は生き様>>だと痛感し、「最期を知る者として、よりよく笑顔で生きてゆくことを伝えてゆきたい！」と思い轉身。

現在は、笑顔の大切さ、人とよりよくつながるコツなどを、さまざまな【笑顔】の技法を踏まえ、講演や講習会などを行い伝えている。笑い文字普及協会公認講師でもある。

