

笑いで生活習慣病が改善できる!?

笑って健康教室!!

【日時】2013年9月6日(金) 18:00~20:00

【場所】京都医療センター 新中央診療棟4階 多目的ホール

★プログラム★

① 18:00~18:05: 開会の挨拶 (京都医療センター 浅原 哲子)



② 18:05~18:45:

特別講演: 「“笑い”と“生活習慣病”」

福島県立医科大学 大平 哲也 教授

笑いと健康は、非常に深い関係にあることが近年科学的に分かって参りました。

そこで皆様と、日常生活で笑いを増やすコツを学びながら、笑いと生活習慣病との関連について勉強し、そして、笑いヨガを皆さんと一緒に楽しみたいと思います。



③ 18:55~19:55:

今、話題の笑いヨガを体験しよう!

エクササイズ: 「Let's 笑いヨガ!!」

笑いヨガ協会認定講師の皆様

今、話題の笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた新しい体操で、1995年にインド人医師のDr.カタリアが考案したものです。

運動効果と心身のリラクゼーション効果を得ることが出来ます。体操の一環として笑いを取り入れることで、無理なく、皆で一緒に楽しく笑えるようになります。



④ 19:55~20:00: 閉会の挨拶 (メタボ会 会長・副会長)

● お申し込み方法 ● 《締め切り 8月22日(木)》

参加を御希望される方は、下記の事務局に氏名、年齢、住所を御記載の上、FAXしてください。または、事務局までお電話下さい。

●一般の方、医療従事者の方もお気軽に御参加下さい。

事務局 京都医療センター 臨床研究センター 糖尿病研究部 (肥満・メタボ外来担当)
連絡先 電話: 075-641-9161(内線7339) FAX: 075-645-2781