

女性の健康講座シリーズ



「笑って元気になろう！」

笑いは「副作用のない薬」といわれています。
笑いの体操（“笑み筋体操”で、今よりもハッピーな気分になる方法を学びましょう。

お顔の表情筋を動きやすくするストレッチ運動、
それが「笑み筋体操」です。
単に表情筋の動きを良くするだけでなく、脳内の笑う回路を刺激して笑いやすい自分になることができます。

笑顔の持つ効果は、脳が活性化しひらめきがよくなったり、笑ってリラックスすると話の理解力が高まる、ストレスが軽くなる、老化防止などのメリットがあるといわれています。大いに笑って元気になりましょう！



日 時 平成26年2月27日（木）

13:30～15:30

場 所 ぴゅあ富士・小研修室

講 師 健康科学大学 准教授 瀧口 綾さん

対 象 女性30名

参加費 無料



託児有り
要申し込み

問い合わせ・申し込み ぴゅあ富士 県立男女共同参画推進センター 都留市中央3丁目9-3
TEL 0554-45-1666 FAX 0554-45-1663

ぴゅあ富士講座情報

検索

click!

ぴゅあ富士の最新の講座情報がブログでご覧いただけます。