

「KKCヘルス・アップセミナー三重」

講演

朝から公園で大人たちが集まって大笑いしていたら・・・
ちょっとびっくりですよ。実はこれ、「笑いヨガ」といって、世界中に広まりつつある新しい健康法なのです。

緊張やイライラが体にもよくないことはみなさんご存知かと思います。
では、その逆、ポジティブな気分は体にいいのでしょうか？最近、笑うと健康に良い影響があると注目されつつあります。

笑い与健康がどうして結びつくようになったのか、そのきっかけから、これまでの国内外の研究をご紹介します。その効果についてお話しいたします。

また、私たちの心と身体がどんな風に密接に関係しているか、面白い研究もご紹介いたします。「笑いヨガ」もぜひみなさんと一緒に体験したいと思います。

日頃の憂さを忘れて、心も体もすっきりしましょう。



参加費
無料

日時 平成24年 2月15日(水) 14:30 ~ 16:30

会場 三重県総合文化センター 大会議室
三重県津市一身田上津部田1234 (TEL: 059-233-1111 総合案内)

■ 講演 『笑うからだに福来たる?!』

講師：関西大学 人間健康学部

助教 広崎 真弓 先生

プログラム

開会 14:30
講演 14:35 ~ 16:30
閉会 16:30

講師プロフィール

広崎 真弓 (ひろさき まゆみ)

京都大学文学部卒業。奈良女子大学院人間文化研究科修了。
京都大学大学院医学研究科にて笑い与健康に関する研究を行い、現職に至る。

専門は健康科学・フィールド医学。心と身体の関係について、特にポジティブな感情が健康に及ぼす影響について疫学研究および実践的研究を行っている。笑いヨガリーダーの資格も取得。旅行好き。

所属学会

日本笑い学会、日本老年医学会、日本疫学会、国際疫学会

著書

「笑いを科学する ユーモアサイエンスへの招待」(新曜社)、
木村洋二編(分担執筆)

「現代人にとって健康とはなにか」(書肆クラルテ)、竹内洋
監修(分担執筆)など

募 集 要 項

- 定 員 50名様 (定員になり次第締切らせて頂きます。)
- 参加費 無 料
- 申込方法 下記参加申込書に必要事項を記入のうえ
郵送またはFAXでお申込み下さい。
後日、「受講票」をお送りします。

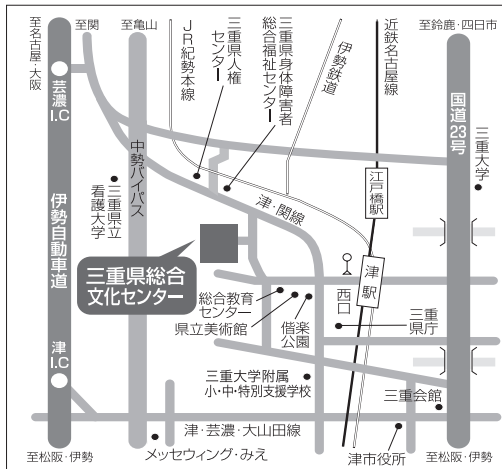
<申込先・問合せ先>

KKC財団法人近畿健康管理センター
三重事業部 営業グループ

〒514-0051 三重県津市納所町42-1
TEL：059-225-7426

お申込先 FAX：059-225-7779

会場地図



※取得する個人情報は、本セミナーの実施についてのみ利用させていただきます。

KKCヘルス・アップセミナー三重 申込書

平成24年2月15日(水) ■会場：三重県総合文化センター 大会議室

【事業所（団体）様からのお申し込み】

ふりがな ご 氏 名	
事業所名（団体名） ご住所	〒	
ご連絡先	TEL	FAX

【個人様からのお申し込み】

ふりがな ご 氏 名	
ご住所	〒	
ご連絡先	TEL	FAX

氏名・住所・電話番号・FAX番号の記載について、
本セミナーの実施についてのみ使用させていただきます。