

第90回 ヤガミ教室

★ヤガミ教室は、楽しみながら介護の知識を身につけたり、元気に過ごすための豆知識をお伝えする教室です★

「笑う体操」でぐっすり睡眠

★参加費無料★

2018年7月18日(水)
13:30 ~ 15:00



昨年の
「笑う体操」も
大好評★

健康のために睡眠はとても大切です。心身の疲労回復だけでなく、記憶を定着させたり、免疫機能を強化したりする役割も持っています。がんセンターで患者様とのお付き合いの中で、がん予防には「心の健康(ストレス解消)」が大切だと気づきました。そのストレス解消法として6年間「作り笑い」を実践してきました。今回はその体験をお話します。良質な睡眠を得て、いきいき健康ライフを楽しみましょう！

★講師★ 伊坪 浩幸様 愛知県がんセンター リハビリテーション部 主任理学療法士

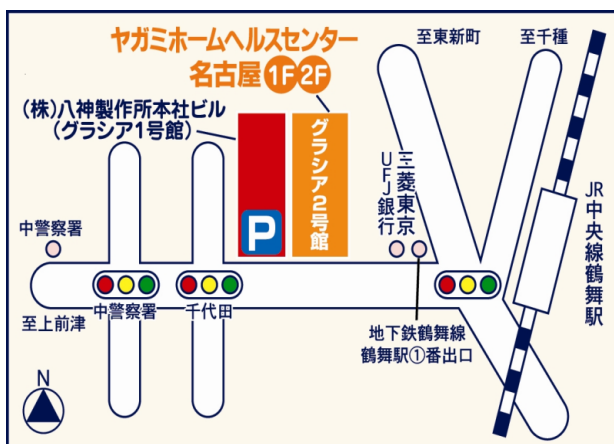


17歳の時、少林寺拳法で整体を習って以来、それがおもしろくなり本業となってしまいました！「笑う体操」を知り、毎日1時間、6年半継続してきた結果、10年間病んでいた「うつ病」は治り、風邪もひかず、睡眠薬なしで眠れる体になりました。※私の笑いは、100%作り笑いです！笑いヨガとは違います！このお金のかからず誰でも出来る健康法をひとりでも多くの方に伝えるのが私の使命です！

◎場所： グラシア1号館サマニアンホール8階 (株)八神製作所本社ビル8階)

◎申し込み方法： ご来店、またはお電話にて事前にお申込み下さい。

当日のご参加も大歓迎です。動きやすい服装でお越しください



★お問い合わせは…福祉用具のデパート

ヤガミホームヘルスセンター名古屋
名古屋市中区千代田2丁目16-28
TEL:052-251-6670
担当:栗本・中根

営業時間:月~金...10時~19時
土・日...10時~17時
(祝日・年末年始は除く)