

平成21年2月21日 開催の健康教室
「笑うあなたに福来たる ～笑いに勝る良薬なし～」を終えて



今回の健康教室には47名の方にご参加
いただきありがとうございました。

今回は「笑い」と「健康」について噺家
「春歌亭 丹馬さん」「迷探亭 小ん南さん」
「尼乃家 河鹿さん」によります落語をお聞
きいただいて、笑いの効能についてお話し
をさせていただきました。

笑うことで全身の新陳代謝が活
発になり、身体全体に活力が湧い
て来ます。また、前頭葉を刺激し脳
神経細胞の老化の予防、高血圧、
糖尿病、心臓病、肥満の予防にな
ります。

笑いを体験する事で、脳がリラッ
クスし、波が増え情緒が安定し、
感情が豊かになります。笑いは副作用のない薬！！
大いに笑って毎日を健康に若々しく過ごしませんか。



今後も地域の皆様と楽しく学びつつ、健康増進に役立つ健康教室を企画
していきたいと思えます。

皆様のご参加を心よりお待ちしております。