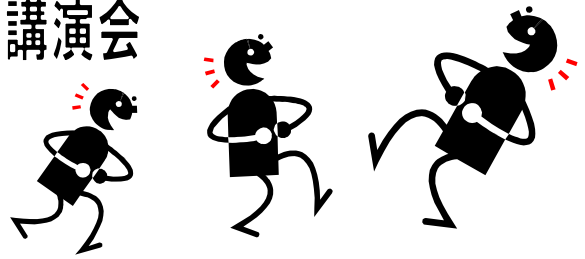
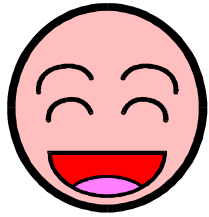


# 思わず!?



# 笑



# い

# の出る体操

あなたにとって目指す健康とはなんでしょうか? 「元気で長生き!!」誰もが願うところだと思います。しかし現実には厳しく、ストレス・生活習慣病・交通事故や環境汚染と、寿命を縮める現況は数え切れません。だからこそ、それらに打ち勝つ強い心と丈夫な身体を自分自身の出来ることから始めましょう!

社会体育の現場で指導してきた講師が元気になるプログラムをお教えします!

## 講演内容

- 1 あなたの目指す健康とは
- 2 日常生活のバランスは?
- 3 笑いには・・・
- 4 笑いの効用
- 5 笑いの出る体操 (脳力アップ体操)

## 講師プロフィール

尚ヤン・スポーツ企画 代表取締役  
ひえい やすみ  
日永 保美 氏



1956年生まれ  
東京女子体育短期大学 保健体育学科卒業。  
横浜市の社会体育関連会社に入社。3歳児体育から成人までの運動指導に7年間携わり、その間、障害児体育指導や親子運動指導を通して誰でも楽しく取り組める「お手玉」を使っての運動プログラムを立案。退社後、フリーインストラクターとして企業・自治体・学校などの依頼を受けて健康セミナー講師として講話と実技を交えた講演会を行う。数多くの体力測定結果を基に楽しく体力作り、生きがい作りのできる「思わず笑いの出る体操」を指導。

◇日時 平成29年1月27日 (金) 10時から

◇場所 ザ・チェルシー(マツノイパレス)

◇対象者 会員事業所に従事する**女性の方ならどなたでも**

◇備考 動きやすい服装で汗拭き用タオルをご持参下さい。

◇お気軽に下記まで電話・FAXにてお申込、問合せ下さい。

<高松市中央商工会> TEL:087-879-2498 FAX:087-879-2470

× (切り取り線)

**参加無料**

受講申込書 (申込締切 1月24日 (火))

事業所名		参加者氏名	
住所	〒	TEL	
		FAX	

※お申込み者の個人情報取り扱いについて・・・ご同意いただいた上でお申込下さい。

お預かりした個人情報は本件に関する諸連絡のために利用いたします。ご本人の同意を得ること無く第三者に提供いたしません。