

笑う門には健康来たる

「ひとり親家庭生活向上事業」(大阪府委託事業)

笑う事で、がん細胞や体に侵入してくるウィルスなど悪影響を及ぼす物質を退治してくれるナチュラルキラー(NK)細胞が活性化して、免疫力をアップします。

体操やヨガで体を動かしながら、思い切り笑って、皆で元気になりましょう!

講師プロフィール

元川 光子

国際総合ヨガ協会講師資格取得
NPO法人日本YOGA連盟講師を経て
現在、生活ヨガ研究者として中高年、高齢者の指導に携わっている



講演内容

- 呼吸の重要性について(自律神経との関係性、上部呼吸、胸式呼吸、腹式呼吸)
- 手のツボで簡単な予防改善法(頭痛、腰痛、血圧、便秘、風邪、乗り物酔いなど)
- 認知症予防 簡単指ねじり
- 簡単肩こり体操(2種)
- 耳ヨガ ・簡単筋力強化
- ラフターヨガ(笑いヨガ)

【日 時】 平成30年2月17日(土) 14:40~16:00

【場 所】 エル・おおさか (エル・シアター)

【受 付】 2階受付

【定 員】 800名

【対 象 者】 大阪府内にお住まいのひとり親家庭の親、または寡婦に限ります。

【参加費】 無料

【締 切】 平成30年1月10日(水)

【申込方法】 電話(06-6762-9995・9498)でお申し込みを。

(日曜、祝日を除く10時~16時まで。※但し、希望者多数の場合は先着順とさせていただきます。)

主催：社会福祉法人 大阪府母子寡婦福祉連合会