第 26 回　久米女（ひと）と男（ひと）のつどい

「笑いヨガ」

～女（ひと）と男（ひと）、地域に笑顔の花を咲かそう～

（平成 28 年度津山市男女共同参画市民企画講座）

「ほとんど笑わない高齢者は、よく笑う高齢者より脳卒中になる割合が 1.6 倍、心臓病の割合は 1.2 倍高い」と東京大学などの研究チームが最近発表しました。
動脈硬化やストレスを軽減する「笑い」。
女と男、笑いの効果を再確認して健康生活を目指しましょう。

★日　　時：　11 月 19 日（土）10：00 開会
　受　付　9：30～10：00
　講演会　10：00～11：50

★講　　師：　万代京央子さん
　（一般社団法人岡山県笑いヨガ協会理事長）

★ と こ ろ：　津山市久米公民館（津山市中北下 1271）

★定　　員：　60 名

★受 講 料：　無料

★託　　児：　あり（無料・予約要）

★申込方法：　11 月 11 日（金）までに電話・FAX・メールにて

【申込・問合せ先】　津山市婦人協議会事務局
電話・FAX　0868-57-2824
E-mail　shi-ge12@mx1.tvt.ne.jp