



## 第15回元気あつぱ市民の集いを開催します

本市では、毎年2月22日を「こころを元気にする日」、2月20日から26日を「こころを元気にする週間」としています。こころの健康の大切さを幅広く周知し、市民一人ひとりがいきいきと生活していくことを支援するために開催します。

1. 日時:令和6年2月3日(土)午後1時30分~3時

2. 場所:南那須公民館2階研修室  
(那須烏山市岩子6-1)

3. 対象:市民

4. 講師:日本笑いヨガ協会 なかたよしこ 高田佳子氏



5. 内容:講演会「笑いはこころの特効薬」

今回で15回目のイベントとなります。

今年度は「笑いと健康」をテーマに、日本笑いヨガ協会の設立者である高田佳子氏を招き、体験型の講演会を開催します。笑いヨガや簡単な有酸素運動を通して、笑いの健康効果やこころとからだのつながり、笑顔で暮らすための秘訣などをお話いただきます。たくさん笑ってストレスを発散し、気持ちよく過ごせるような場にしたいと思い企画しました。

主催:那須烏山市

共催:那須烏山市健康づくり推進協議会

この件に対する問い合わせ先

健康福祉課健康増進グループ 電話番号:0287-88-7115

第15回なすからすやま

元気あっぴ市民の集い

入場無料  
粗品あり

# 笑いはこころの特効薬

2月22日は「こころを元気にする日」、2月20日～26日は「こころを元気にする週間」です。笑って元気になれる体験型の講演会を行いますので、ぜひご参加ください。たくさん笑って楽しい時間を過ごしましょう♪

令和6年2月3日(土)

13:30～15:00(開場 13:00)

南那須公民館 2階研修室



こころを元気にする日  
イメージキャラクター  
「ハピネスちゃん」



講師

日本笑いヨガ協会

## 高田 佳子氏

兵庫県生まれ。株式会社アートランド代表取締役。  
2009年日本笑いヨガ協会設立。日本全国で講演している。  
企業のメンタルヘルスや健康経営の分野でも活躍。  
早稲田、桜美林等の大学で講師を務める。  
日本応用老年学会理事。

【申込み】電話・FAX・Web 等にて 2月1日までに申し込む

[Web申込こちらから](#)

那須烏山市 健康福祉課 TEL 0287-88-7115



主催:那須烏山市 共催:那須烏山市健康づくり推進協議会

# 元気あっぷ市民の集い参加申し込み

## FAX 送信票

送付先 那須烏山市 健康福祉課 健康増進グループ あて

FAX 番号 0287-88-6069

※2月1日（木）までに申込ください

参加者氏名	年齢	連絡先

