

令和6年度 **生き生き元気**

午前の部

健康講座

本格的な冬を迎える前に、自宅でも行える簡単なストレッチや筋力トレーニングを一緒に行いませんか。



と き：**令和6年11月8日（金）**

じかん：**9時30分～11時30分（開場9時10分）**

ところ：タウンホール（陸別役場2階）

講 師：足寄町在住レクインストラクター 小林 永枝氏

参加対象者：概ね70歳以上の町民

参加費：**500円**（当日受付でお支払いください）

※終了後にお楽しみ抽選会を行い、お弁当を配布します

※動きやすい服装、くつでおこしてください

申込〆切：**11月1日（金）**

※午後から講演会へ参加される方は、ホワイエにて昼食を摂ることが可能です。

申込先：社会福祉協議会 電話 27-2760

※老人クラブ加入者は、各単位クラブへお申込みください

主催：陸別町社会福祉協議会 共催：陸別町老人クラブ連合会
この事業は赤い羽根共同募金委員会の助成を受けて実施しております。

「笑って延ばそう健康寿命」

～笑い与健康のステキな関係～

日時：令和6年11月8日（金）

午後1時30分～午後3時（開場午後1時より）

場所：タウンホール（役場2階）

講師：伊藤 ^{かずすけ} 一輔氏（医学博士）

陸別町出身、弘前大学医学部卒
国立病院機構函館病院名誉院長
専門は循環器内科
日本笑い学会理事
北海道笑っていいんでない会笑司長



（講演内容）

地球上で笑うのは人間だけです。

今、笑い与健康のステキな関係が医学的に証明されて、笑いとストレス解消、免疫力が高まるなど様々な健康効果があり、健康寿命を延ばすことなど「笑いの力」をお話します。

※参加無料・申込み不要です

※多くの方のご参加お待ちしております

○お問い合わせ○

陸別町社会福祉協議会 電話 27-2760 担当：山崎・高橋

主催：陸別町社会福祉協議会 後援：陸別町

令和六年度 **生き生き元気健康講座**