

# 笑う渋谷に福来たる

日時：2012年10月13日 **土**

10:30~15:00 (受付10時開始)

場所：総合ケアコミュニティ **せせらぎ**

(渋谷区西原 1-40-10)

**入場料  
無料**

**申込  
不要**

## 第1部

# 笑い気功

「全身を笑顔にする」ことをテーマにした健康体操を行っています。誰でも笑顔にしてくれると評判の

**ジェイ神原** 氏(笑い気功協会代表)

10:30~12:00



笑いの発声を気功動作とともに行います。発声効果(ストレス解消)、笑いの効果(免疫力の向上など)、ストレッチ効果(血行の促進)が期待できます。笑い気功は、誰もが手軽に出来る、ストレス発散法です。

『笑い気功』と『福笑い音頭』で、こころも体もリフレッシュ！  
動きやすい服装でお越しください。お飲物をお持ちください。

## 第2部

# 講演「快眠のススメ」

13:30~15:00



睡眠医療と言えば **えんたく先生!** TVでもおなじみの  
**遠藤 拓郎** 氏(スリープクリニック調布院長)



あなたはよく眠れていますか?寝つきが悪い、途中で目が覚める、早朝覚醒、熟睡感がないなど不眠の症状に悩まされていませんか。どうしたら快眠を手に入れられるのか、えんたく先生に聞いてみましょう!

**毎年好評**

**福祉ショップ出店**



**軽食販売あり**

**パネル展示**

