



「Happy Smile

事前のお知らせ

～笑顔で健康になるために～」を開催！

と き 3月15日（土） 開演：午後2時30分～5時40分 （開場：午後1時50分）

ところ 区立生涯学習センター ホール （豊玉北6-8-1）

15日に「笑いと健康」をテーマにした講演会を開催する。この講演会は、笑いが健康に及ぼす効力について関心が高まっていることから、区が平成21年度から開催しており、今回で4回目。（平成23年度は実施なし。）

今回は「笑いを取り入れた健康づくり」について、東海大学医学部教授の久保 明氏と、健康運動指導士の黒田 恵美子氏による講演が行われる。また、区立開進第二中学校新体操部による演技の披露、練馬区公式アニメキャラクター「ねり丸」のゲスト出演など盛りだくさんの内容となっている。

担当者は「日常生活に笑いをとり入れて、楽しく、笑顔で健康づくりができるきっかけづくりになれば」と話している。当日会場受付、入場無料。（定員250人）

【講演内容】（3部構成）

1部 講演テーマ「笑顔で歳を重ねる7つのポイント」 講師：久保 明

免疫機能を向上させて健康増進に役立つと一般的に言われている“笑い”だが、実際はどのような効果をもたらすのか？笑いを「快の笑い」「社交上の笑い」「緊張緩和の笑い」に分類して解説するほか、食・ストレス・眠りなど「笑える体づくり」のポイントを紹介する。



2部 練馬区立開進第二中学校 新体操部による演技披露

音楽とともに運動を楽しむプログラムの例として、区立開進第二中学校の新体操部の生徒、約15名が日頃の成果練習の成果を披露する。

3部 講演テーマ「笑って動いて楽しく健康づくり」 講師：黒田 恵美子

笑いと運動のおよぼす健康効果を説明するほか、わざと勝ったり負けたりする「あと出しじゃんけん」や、言われた場所を触る「からだタッチ」など、ゲーム感覚で行える運動を紹介し、来場者と一緒にこれらの運動を実演する。練馬区公式アニメキャラクター「ねり丸」もゲスト出演する予定。



エンディング 「練馬区健康いきいき体操」実演

練馬区健康づくりサポーター10名が、練馬区健康いきいき体操を披露する。来場者もその場で一緒に体操してもらい、体操に親しんでもらう。

【問い合わせ】健康部 健康推進課 健康づくり係 電話 03-5984-4624