

令和5年度

参加無料

# 助け合い推進大会

「助けて！」と言ってみよう！その一言で助け合いが始まる…

とき **2024** 令和6年 **2月17日** (土) 受付 9:30~  
10:00~12:15

ところ **メセナホール 小ホール**

対象者 笑いヨガに関心のある方、区長様・民生委員の皆様、  
その他、どなたでもご参加ください。



## 〔開催内容〕

### ■オープニング

須坂市立仁礼小学校児童の皆さんと仁礼<sup>にれ</sup>っちーによるダンス！

### ■福祉貢献者表彰

様々な分野で、地域福祉のために貢献されている皆様を表彰します

### ■講演

「“笑いヨガ”体験

～ともちゃん流コミュニケーション術&健康法～」

講師 小林知美さん (タレント・須坂応援大使)



## 笑いヨガとは・・・？

“笑いの体操”と“ヨガの呼吸法”を組み合わせた注目の健康体操です。

“笑い”には免疫力UPや認知症の予防、血圧や血糖値を整える効果など、医学的にも様々な健康効果があるとされています。年齢や性別にとらわれず誰でもできる気軽さから人気をあつめている「笑いヨガ」。

一緒に笑って冬を元気に乗り切りましょう！ワッハッハ～♪

主催：助け合い推進会議 共催：須坂市社会福祉協議会  
後援：須坂市・須坂市教育委員会・須坂市ボランティア連絡協議会