

福島市シルバー人材センター公益事業

平成30年度 安全就業研修会  
第2部 公開講座

入場  
無料

# 『笑い与健康』

～ 笑いが生み出す認知症の予防効果 ～

介護の要因の一つである認知症の割合が年々増加し、平成28年度は認知症が第一位となっています。今年度の公開講座は、NHK総合テレビ「あさイチ」、「ためしてガッテン」等にご出演されるなど多方面でご活躍されている大平哲也先生を講師に迎え、**笑いが生み出す認知症の予防効果**について、最新でキーポイントを押さえた講話はもちろん、楽しく・無理なく実践できる「笑いヨガ」や効用メカニズム等、盛りだくさんの内容で大平先生が、わかりやすい言葉でお応えします。



【講師】 福島県立医科大学医学部疫学講座

主任教授 **大平 哲也** 先生

【著書】

心身症の診断と治療 心療内科 新ガイドラインの読み方(分担執筆)

循環器病予防ハンドブック 第7版 保健同人社(分担執筆)

健康おおさか21ストレス小読本「ストレス予防・対処マニュアル」(編・著)

日時

平成31年 **3月5日(火)**

午後 **2時30分**～午後 **4時**

【開場 式典終了後(午後2時15分予定)】

会場

**とうほう・みんなの文化センター 小ホール**

〈福島県文化センター〉〈福島市春日町5-54 TEL:024-534-9191〉

対象

**会員・一般(先着350名)** ★“申込み不要”(どなたでも参加可)

主催：(公社)福島市シルバー人材センター 後援：福島市、福島民報社、福島民友新聞社



お問い合わせ



公益社団法人 **福島市シルバー人材センター**  
**TEL: 024-531-2511**  
【ホームページアドレス】 <http://www.f-sjc.jp>