

♪ ん ょ ら き ま ♪

大野城市東大利シニアクラブの『お笑いの会』 にて、笑いと健康についてお話と運動指導を行いました。

2025.11.28



参加者 : 大野城市東大利地区在住のシニアクラブの方 30名程度
テーマ : 『笑いが及ぼす健康効果とその実践』

大野城市東大利公民館にて、『お笑の会』の運動指導を担当してきました。

『笑い』と『運動』『健康』関係がなさそうですが、たくさん通じるものがあります。

素敵なお顔の為に表情筋をほぐすストレッチをしたり、笑いと健康の効果についての講話をしたり、笑いを実践するために、たくさんのレクレーションを行いました。

フライドポテト詰め詰めレクレーションでは「フライドポテトっておいしいよね。」と、たくさん声が出ていました。

リハビリテーション部 健康回復課 健康運動指導士 上田めぐみ