

大野城市東大利シニアクラブの『お笑いの会』
にて、笑い与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、『お笑いの会』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はあります。

素敵な笑顔の為に表情筋をほぐすストレッチをしたり、笑い与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、たくさんのレクリエーションを行いました。

フライドポテト詰め詰めレクリエーションでは「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