

実技  
講座

# 笑いヨガ健康教室

## ～笑いの効果を体感しましょう～

昔から「笑いは人の薬」と言います。その意味は、「笑うということは、人にとって薬と同じように役立つ」ということです。これを実際に感じることができるものが、『笑いヨガ』です。身体の健康は心の健康から、心の健康はまず笑いから…さあ、ストレスやネガティブな感情を笑いで吹き飛ばしましょう！

**\* 笑いヨガの実技があります。動きやすい服装でお越しください。**

日時 2025年 4月30日（水） 13:30～15:30  
 場所 愛ケア（愛媛県在宅介護研修センター）【松山市末町甲9-1】  
 定員 15名 [応募者多数の場合は抽選にて受講者を決定いたします。]  
 対象 愛媛県民一般（介護職等専門職の方も受講できます。）  
 実費 無料（駐車場を利用される方は、駐車料金[1講座 300円]が必要です。）  
 講師 Dr. Kataria of Laughter Yoga **玉井 千恵 先生**  
 認定笑いヨガティーチャー  
 申込方法 電話・FAX・ホームページから  
 申込締切 2025年4月9日（水）午前9時まで受付



\* 申込み状況により、受付締切日以降でも受講可能な場合があります。受付状況につきましては、当センターへお問い合わせいただくか、またはホームページでご確認ください。

【当センターの周辺図】



“みんなで学ぼう介護のいろは”  
 <お問い合わせ先>  
**愛ケア**（愛媛県在宅介護研修センター）  
 TEL：089-914-0721 FAX：089-914-0732  
 （ホームページ）<https://ehime-zaitakukaigo.com/>

- ◆有料駐車場有（36台）
- ◆公共交通機関ご利用の際は…伊予鉄道バス 52番線「湯の山ニュータウン」行き「食場」バス停下車 徒歩 約3分

### 受講申込票

申込年月日 年 月 日

受講希望の講座名	笑いヨガ健康教室 ～笑いの効果を体感しましょう～	受講日	2025.4.30（水）
ふりがな		事業所名	
氏名		団体名	
		職業	
受講票送付先	（自宅・事業所） ※どちらかに○をつけてください	電話番号	
送付先住所	〒		

☆以前に愛ケアで研修を受講したことがありますか？（はい・いいえ）

- \* 同一事業所から多数お申し込みの場合、申込票1枚につき2名以内でのご記入をお願いいたします。
- \* 講座受付終了後抽選し、当選された方（受講いただける方）には2週間以内に受講票を郵送いたしますが、受講の可否をお知りになりたい方は、直接当センターまでお問い合わせ下さい。
- \* 受講申込票にご記入いただいた個人情報は、当センターが責任を持って管理いたします。