

一般社団法人鳥取県社会福祉士会主催(東部ブロック企画)

コロナ禍の今だからこそこの企画です。

「笑う力」を鍛えることで、身体が健康になります。「笑う力」を鍛えれば、心の筋トレもでき、メンタルが健康になります。笑う力を鍛えて、心豊かな生活をおくりましょう



オンラインセミナー

笑いヨガ



日本笑いヨガ協会代表

講師 **高田佳子先生**



・ Laughter Yoga International University 認定マスタートレーナー

桜美林大学老年学研究所連携研究員。一級建築士。2009年にインドで笑いヨガを学び、帰国後日本笑いヨガ協会を設立。

笑い与健康の研究を進め、独自に「笑いケア」「笑トレ」を開発。全国で講演・指導を行っている。『ボケないための笑いヨガ』(春陽堂書店)『大人の笑トレ』(ゴルフダイジェスト社)など、著書多数

配信日 2020年 10月24日(土) 13:30~14:30

参加者 鳥取県社会福祉士会 会員

参加費 無料

申し込み <参加対象者/鳥取県社会福祉士会 会員>

ホームページ「研修申込みフォーム」より10月19日(月)までにお申し込みください。
オンライン研修会場ID・パスワードは、前日の13時頃に連絡先メールアドレスに送信させていただきます。



一般社団法人

鳥取県社会福祉士会

Tottori Association of Certified Social Workers

TEL:0857-30-6308