

# 健康笑いの会 岡山かっぱ国研笑会



老いも若きもみんな集まれ、  
**免疫力UP!**



日時：令和5年10月1日(日) 14:00 ~ 16:00  
快場：きらめきプラザ(702会議室) 086-227-2666  
岡山市北区南方2丁目13-1(旧国立岡山病院跡)  
参加費：一般1000円・国民500円



快快挨拶 岡山かっぱ国 総理 香西 政志



## ★目からうろこの健康術!

～字の書き方(=筆跡)を変えて脳を若返らせましょう♪～

キャリア支援アドバイザー/筆跡診断士/脳活性カウンセラー

ほうれい OFFICE 代表 かじなみほうれい 梶立逢玲先生

脳は生涯にわたり成長し続ける(可塑性)と研究データで証明されています。そして脳は例外なく誰も持っています。可能性を掴むも逃すもあなた次第! 現在、岡山県下の行政職員にも筆跡改善指導を行い喜ばれています



～～～休憩～～～

## ★講演・実技指導「健康年齢・脳年齢をUP!させよう」 ～フレイル予防～

一般社団法人 岡山県笑いヨガ協会 代表理事

川崎医療福祉大学 非常勤講師/美容・美姿勢矯正師/整体師

当国役員 まんだいきょうこ 万代京央子先生

笑いの呼吸法で介護予防!

ずっと元気であるための心と体づくりをご一緒に! 日常生活でも

ちょっと試してみてね(∩▽∩)～気がつくと健康年齢・脳年齢がUP!しているよ～～?



★ご持参下さい～ ノート(出来れば無地)・ボールペン(シャーペン不可)

お問い合わせ・お申し込みは

●坪江 ☎090-3960-8670 ✉t-yosi0110@ezweb.ne.jp

●林 ☎090-2867-1748 ✉kiyoto3515@gmail.com