



# 講演会 笑いと健康



～ 大笑いして、健康長生き ～



9月27日(水) 参加 68人

講師 鳥取市医療看護専門学校 教務部長 辻村 肇氏  
笑いは、気軽に楽しく身体に負担なくでき、病気や認知症予防リ  
ラクゼーション美容効果がある。日々笑うことを意識して、毎日  
を過ごそうとお話された。

<参加者感想> 先生のお話は楽しく、今後の生活の参考になりました。

笑うと美容にいいんだって(^^)☆

