

# 神奈川同窓会 第246回役員会・忘年会

## 特別講演会

日 時：12月14日（金）14:00～16:00

場 所：第7講義室

講 師：高橋 和子 先生

静岡産業大学教授、横浜国立大学名誉教授、放送大学客員教授

演題：笑いとふれあいが心身の健康を保つ



### 【講演要旨】

笑いヨガ創始者のマダン・カタリア医師（インド人：1995年笑いヨガ創始）は、人生で大切なことに「踊ること、歌うこと、遊ぶこと、笑うこと」をあげ、特に笑いの効果を次のように示しています。

1. 生理的効果：抗ストレス・エンドルフィンの分泌・免疫系の強化（ナチュラル・キラー細胞の活性化）・優れた有酸素運動・血液循環の促進
2. 心理的効果：心の知能指数（EQ）向上・カタルシス（浄化）の感情解放・社会的つながりの向上（笑いの伝染する）

本講義では、ストレス解消やリラクゼーション効果を期待して「笑い健康体操」「呼吸法」「オリジナルダンス WELCOME TO TOKYO」等を、他者とかがわる体験を通して行いたいと思います。

### 《講師略歴》

1977年 東京教育大学大学院体育学研究科修了

福島大学、横浜国立大学にて通算41年間教員養成に関わる。

その間、学習指導要領解説協力者・中教審やスポーツ審議会・JOCの委員・日本女子体育連盟会長等を歴任する。そのかたわら看護教育やダンスの振興に力を注ぐと共に、年に1回は自身も舞台上で踊ってきた。

《講演会参加の誘い》どなたでも参加できます。さあ皆で笑って踊ってリフレッシュしましょう！

### 《同窓会忘年会のお知らせ》

日 時：2018年12月14日 17:00～19:00

場 所：トラットリア・ターボロ・ディ・フィオーリ

京急・横浜市営地下鉄上大岡駅 京急百貨店12F TEL：045-848-7348

申込先：高橋照夫氏 E-MAIL：[nsjxw765@ybb.ne.jp](mailto:nsjxw765@ybb.ne.jp)

締切日：12月7日（金）まで

神奈川同窓会