

演題

笑いは健康の良薬

～笑いで心と体をリフレッシュ～



講師 **さん ゆう てい らく はる** 落語家 (真打)
三遊亭 楽春

日本心理学会 認定心理士、メンタル心理カウンセラー、認知症介助士、生活習慣病アドバイザー、食育指導士、食生活アドバイザー など

プロフィール

1963年生まれ。1985年に五代目・三遊亭円楽に入門。芸歴40年。落語家として最高位の真打(しんうち)。大学で「心理学」と「健康」を学び、心理カウンセラー、ストレスケア・マネジメントなど、健康に関連した30種類以上の資格を取得。笑いの効果でアプローチする講演実績は1千件以上。講演はテレビでも放送され、100誌以上で講演会の人気講師と紹介されました。

■公式サイト rakuharu.net

笑いは健康の良薬です。

三遊亭楽春の講演は「笑い」と「想像力」の2つの効果を活用します。

講演の前半は笑いの効果を活用した健康講演会。笑いの効果は心と体のリフレッシュ、ストレスの緩和、介護予防に役立ちます。また、落語のイメージを活用した想像力は、脳の活性化やコミュニケーション作りに役立ちます。

講演の後半では面白い落語を披露。実際に笑うことを通して、参加者の皆さんが笑いの健康効果を肌で感じていただけるように構成しています。

笑いを随所に取り入れ、参加しているだけでも楽しい気持ちになれる講演会です。

令和7年**10月26日** (日)

13:30～15:00 (開場12:30)

会場 郡山市保健所 4階 大ホール

定員 先着100名

申込方法 電話または応募フォームで申込み
TEL. 024-924-2911

申込受付 令和7年9月3日(水)から (定員になり次第終了)

※詳細は、まるごとけんこう財団のWebサイトをご覧ください。

入場無料
要予約

応募フォーム



まるごとけんこうフェア

参加費無料

テーマ 心と体をリフレッシュ

令和7年10月26日(日) 10:00～12:30 (受付12:00まで)

会場 郡山市保健所 4階 増進フロア 他

● 体組成測定 (予約不要)

「自分の身体を知ろう！」

InBody(インボディ)を使用して、全身の筋肉量、体脂肪量や水分量が測定できます。

● 鍼灸体験 (予約不要)

「ツボで整う！心と身体」

鍼灸師による健康相談や鍼灸治療の体験、ツボを使ったセルフケアについて学べます。

● 運動体験 (先着予約制)

「筋肉コンディショニングでリフレッシュ」

① 10:15～10:45

② 11:15～11:45

各回

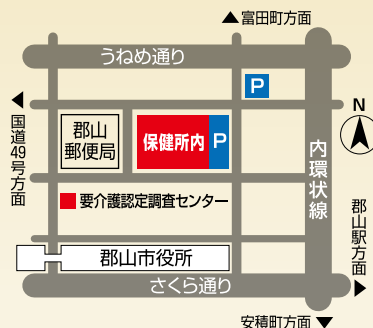
定員30名

①②のいずれかを選択し、お電話でお申し込みください。

申込受付 9月3日(水)9時から

アクセス

会場の駐車台数が限られています。公共交通機関をご利用ください。



主催／公益財団法人 郡山市健康振興財団 共催／郡山医師会、郡山歯科医師会、福島県鍼灸師会

後援／郡山市、福島民報社、福島民友新聞社、NHK福島放送局、福島テレビ、福島中央テレビ、福島放送、テレビユー福島、ラジオ福島、ふくしまFM

まるごとけんこう財団

(公財) 郡山市健康振興財団

〒963-8024 郡山市朝日二丁目15-1 (郡山市保健所内)

TEL.024-924-2911 FAX.024-924-2907

e-mail: kzk@marugotokenkou.com

受付時間 平日 9:00～17:15 (土・日曜、祝日、年末年始を除く)

Webサイトでもご案内しています! まるごとけんこう

検索