第3回

~泣いて笑って介護予防~

人場無料 直接会場に お越しください

2012 3月10日[土] 午前10時~午後3時30分会場: 群馬音楽センター

いつまでもいきいきと、住み慣れた地域で暮らしていけるように。今年は「泣いて、笑って介護予防」をテーマに、介護予防フェスティバルを開催いたします。

簡単!どなたでも
参加できます

ラフターヨガ講座

午前10時~11時



講師 女屋 かほる



主催者あいさつ

午後1時15分~

コンサート

午後1時30分~2時



出演:樋口 了一 「手紙」他、 演奏&トーク

講演

午後2時~3時30分



講師:三遊亭楽春 「笑いの効果で 介護予防」

展示

介護予防サポーターによる展示(圏域別)

あなたの住んでいる地域ではどんな活動が行われているのでしょう。ちょっと勇気を出して声をかけてみてください!

相 談 「高崎市在宅介護支援センター コーナー(相談他)」

体験 「脳トレコーナー」「鍼灸体験」

測 定 「元気力測定」「姿勢測定」 最新機器で危険な老化のサインチェック

実演)「高崎ひらめき市歌体操」

喫茶 無料 「お抹茶と和菓子」 先着350名様

アンケートに 答えていただいた方に 記念品プレゼント!



- ***事前のお申し込みは必要ありません。各ブースで受付します。参加者多数の時はお待ち頂くことがあります。**
- ○主催:高崎市 ○後援:群馬大学山口研究室 高崎健康福祉大学
- ○協力:高崎市在宅介護支援センター 高崎·安中地域リハビリテーション広域支援センター(日高病院) 群馬県鍼灸師会 高崎市鍼灸師会

お問い合わせ 高崎市役所 長寿社会課 介護予防担当 TELO27-321-1248(直通)

第3回

profile 女屋かほる

ラフターヨガ・ティーチャー他、キャリアカウンセラーなどの資格を持つ。(株)群馬電子計算センター退職後、群馬ラフターヨガクラブの代表となる。

●ラフターヨガとは・・・

従来のヨガの呼吸法に「笑い」を取り入れた笑いの健康法。声を出して笑うことによって新しい酸素を体内に取り入れ、健康効果が得られる。

profile 樋口了一

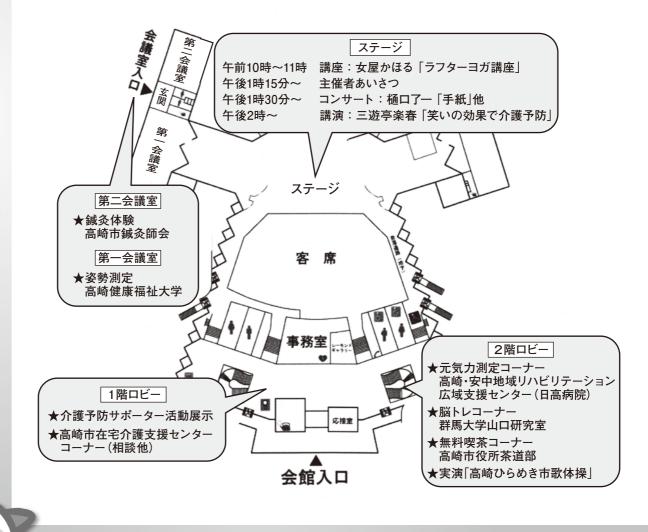
立教大学在学中からブラックミュージックバンド等で活動し、1993年にメジャーデビュー。水曜どうでしょうシリーズのテーマソングにもなった「1/6の夢旅人」、「1/6の夢旅人2002」等の楽曲を発表。2009年には「手紙〜親愛なる子供たちへ〜」で日本レコード大賞優秀作品賞、日本有線大賞有線音楽優秀賞を受賞した。

●手紙〜親愛なる子供たちへ〜について

年老いた親の自分の子供へ向けたメッセージが歌われている。元の歌詞はポルトガル語で書かれており、作者不詳(読み人知らず)。樋口了一の友人、角智織の元に偶然届いたチェーンメールに詩が記載されていて、この詩に感銘を受けた角が詩を翻訳、樋口に見せたところ樋口も感銘を受けたため、曲の制作・発売に至った。

profile 三遊亭楽春

落語家、真打。心理カウンセラー(認定二級)、健康生活支援講習支援員 & 救急法救急員(赤十字認定)等の資格を持つ。笑いは健康の良薬をテーマにした講演会、笑いと健康の講演会、健康落語講演会、メンタルヘルス講演会など、笑いの健康効果を活用した講演会が好評で日本全国で多数の講演実績がある。



高崎駅

高崎市タワー 美術館 ■ 群馬音楽センター

TEL027-322-4527

〒370-0829 高崎市高松町 28-2

音楽センター専用駐車場はありません。当日

配布する案内を地下駐車場(城址又は高松)に提示すると駐車料金は半額になります。

P ■NTT

■スズラン

高崎市美術館■

高崎シティ ギャラリー 高島屋

もてなし広場

市役所

至東京

P