

笑い と 健康



2023年

7/28 FRI 10:00 ~ 8/3 THU 17:00

場所 人間総合科学大学より
映像配信 (YouTube)

講師 渋谷 郁恵 先生
人間総合科学大学 保健医療学部
看護学科 講師

料金 無料



みなさんは普段どのくらい笑っていますか？最近、声を出して笑ったのはいつですか？

「笑う門には福来る」と昔から言われているように、「笑い」は人間の生活に幸せをもたらしてくれます。

笑顔は人間関係を円滑にし、声を出して笑うことはストレスの軽減につながります。また、身体的にも免疫系やホルモンの分泌に作用して、病気の予防や改善につながる事が分かってきています。

笑い与健康の関係を紐解き、生活の中に「笑い」を取り入れた健康づくりをしてみませんか？

申込方法

本学ホームページ応募フォームまたはメールにてお申込みください。

申込期限：2023年7月26日(水)

応募フォーム <https://form.human.ac.jp/forms/index.php?id=521>

右のQRコードからも簡単にアクセスできます。

メールアドレス records@human.ac.jp



■主催：人間総合科学大学 ■協賛：日本心身健康科学会・埼玉まなびいプロジェクト ■後援：蓮田市・さいたま商工会議所・蓮田市商工会・大学コンソーシアムさいたま



学校法人 早稲田医療学園

人間総合科学大学

お問い合わせ

048-749-6111

〒339-8539 埼玉県さいたま市岩槻区馬込 1288 <https://www.human.ac.jp/> records@human.ac.jp

■人間科学部 ヘルスフードサイエンス学科 健康栄養学科 心身健康科学科 (通信制) ■保健医療学部 看護学科 リハビリテーション学科 (理学療法専攻・義肢装具学専攻)