

ア〜ッ、ハッハッハッ！  
と笑って  
すっきり、さわやか!!  
ストレス解消!

笑う門には  
福来る



笑いヨ

笑いとヨガの呼吸法を組み合わせたエクササイズです。  
難しいポーズなどは取らず「ア〜ッ、ハッハッハッ」と笑うだけ。  
ストレス解消、心身ともにすっきり元気。

とき：10月2日（日）

10時～12時（受け付けは9時30分から）

ところ：ホテル穴道湖

先着120名は座れます  
入場料はなんと  
無料

◎豪華講師陣



伊藤孝史先生（笑いの効能について）  
島根大学医学部腎臓内科診療教授



種田美和（笑いヨガリーダー）  
医療法人社団大誠会 松岡内科クリニック看護師

お二人は笑い療法士2級の資格を持ち、学会や各地  
講演会に引っ張りだこです。二人そろった講演はラ  
ッキーの一言。この機会に聞き逃さないで



参加資格はありません。笑いたい方、ストレス解消したい方、  
幸せになりたい方、元気になりたい方、どなたでもお越し  
ください。みなさまのお越しをお待ちしています。

主催：島根県腎友会

お問い合わせは  
090-9503-6590（稲田）