

# 笑顔のあふれる街づくり 笑み筋体操で元気になろう (家族介護支援と地域の関わり)



日 時：7月1日（土）13時30分～  
（受付13時～）

場 所：高野町中央公民館 2階

一般社団法人ハッピーネット  
講 師：代表理事 堀 容子

参加費：無料（ぜひお越しください）

## 講師紹介

### 堀 容子

1982年看護師取得。1998年数理学修士（名大）、2003年医学博士（名大）。2010年名古屋大学教授（看護学）就任。2013年同大学退職し、「家族介護者の支援」と「笑いと健康」事業として調査研究、人材育成、啓発活動、支援活動を開始。2015年5月一般社団法人ハッピーネット設立

## 笑み筋体操とは？

顔の筋肉をほぐします。  
体操前後で抑うつ気分の軽減や  
疲労感・頭痛肩こり減少などの  
変化があります。

### ～笑いの健康効果～

笑み筋体操には笑顔を作る表情筋を強制的に動かすことで自然に笑った時と同じように脳が楽しく感じるメカニズムが働くようです。



【お問い合わせ先】

高野町役場 福祉保健課

TEL 0736-56-2933