



～令和元年度 大仙市こころの健康公開講座～

大仙こころほっとセミナー



大仙市では、こころの健康について、知識の普及や関心を深めてもらうために講演会を実施します。今年度は3地域での開催となります。ご家族やお友だちを誘ってぜひご参加ください。

第1回

「笑えるヨガ～輝く笑顔で健康づくり～」

講師：秋田笑いヨガ 代表 伊藤 晴美 氏

会場：大仙市健康福祉会館 1階大会議室（大仙市大曲通町1番14号）

日時：10月15日（火）13:30～15:00（受付 13:00～13:20）

大好評だった昨年に引き続いての笑いヨガ第2弾です。笑うことは、ストレスの発散や免疫細胞を活性化させる働きがあります。皆で大笑いしましょう。

第2回

「あなたを笑顔にしてくれる人は誰ですか？」

講師：秋田大学大学院医学系研究科
准教授 佐々木 久長 氏

会場：大仙市中仙市民会館ドンパル2階研修室（大仙市北長野字袴田95）

日時：11月19日（火）13:30～15:00（受付 13:00～13:20）

悩みや困っていることを誰かに相談できていますか？お互いに助け合い、支え合いながら生きられる方法を一緒に考えていきましょう。

第3回

「老後の心の安定のために

—人生で最も大変な時期を生きる心構え—

講師：秋田大学大学院医学系研究科
准教授 上村 佐知子 氏

会場：大仙市西仙北庁舎3階会議室（大仙市刈和野字本町5番地）

日時：12月3日（火）10:00～11:30（受付 9:30～9:50）

昨今の生活スタイルは様々です。2世代3世代の同居家族内での高齢者の役割、異なる世代との付き合い方等、将来も楽しく生きられるように心の準備をしてみませんか。

参加費
無料

定員
各回先着50名

対象
大仙市民の方

お申込み・お問い合わせ先

大仙市健康福祉部健康増進センター TEL：0187-62-1015

※ 第1回は10月8日（火）まで、第2回は11月12日（火）まで、
第3回は11月26日（火）まで健康増進センターにお申込みください。