

# つながる

# つなげる!

# 健康づくり



## 第1部～笑いヨガ～ (基調講演)

テーマ：**笑ってわきあいあい!**

講師：**NPO法人ラフターヨガジャパン**



代表理事 **田所 メアリー氏** ・ 副代表理事 **田所 孝氏**

「ラフターヨガ(笑いヨガ)」は、笑いと深呼吸を組み合わせた健康体操です。子どもから大人まで、誰でも簡単にできるエクササイズです。ラフターヨガを通じて笑うことで、酸素が体中に充分に行きわたり、心身ともにエネルギーが満ちあふれた状態になります。コミュニケーションのきっかけともなり、人とのつながり作りにもなります。みんなで一緒に笑いましょう!

## 第2部～活動発表・意見交換会～



男闘呼組



八王子市青少年対策  
上柚木地区委員会



八王子市パパ会・  
NPOフュージョン長池

日時：平成31年 **2月11日** (月・祝) 午後**2時**～**4時** (開場：午後1時30分)

会場：南大沢文化会館 交流ホール ※京王線「南大沢」駅 徒歩3分

費用：無料

申込：不要。直接会場へお越しください。(先着150名)

手話  
通訳  
あります

主催：はちおうじ健康づくり推進協議会 後援：八王子市  
問い合わせ：はちおうじ健康づくり推進協議会事務局(八王子市保健所健康政策課内)  
電話：042-645-5112 FAX：042-644-9100

第16回健康づくり活動発表会では、「若い世代の地域参加・各世代の健康づくり」をテーマに様々なライフステージにいる方々の活動のバトンをつないでいきます。

## ★ ★ ★ 基調講演 ★ ★ ★

【講師】 NPO法人ラフターヨガジャパン 代表理事 田所 メアリー氏  
副代表理事 田所 孝氏

【テーマ】 **笑ってわきあいあい!**

【プロフィール】

田所 メアリー氏：NPO法人ラフターヨガジャパン代表。Laughter Yoga International University認定マスタートレーナー。東京ラフタークラブ・吉祥寺ラフタークラブ主宰。アメリカコロラド州出身、日本在住45年。国際基督教大学卒業後、同大学院の教育学部で修士獲得。高校、大学などで英語講師を25年務める。2006年に日本初のラフタークラブを立ち上げる。

田所 孝氏：NPO法人ラフターヨガジャパン副代表。Laughter Yoga International University認定ティーチャー。茨城県日立市生まれ、神奈川県相模原市育ち。コミュニティーボランティア(民生委員、児童相談員、傾聴など)で活躍中。



## ★ ★ ★ 発表団体 ★ ★ ★

### ◆ 男闘呼組



介護予防教室から結成された、男性限定の「体操自主グループ」。参加しやすく、楽しく運動できる場づくり・活動の秘訣をご紹介します。

### ◆八王子市青少年対策 上柚木地区委員会



新しい住民が多く住む南大沢。地域の様々な団体を巻き込んだ住民同士の交流・つながりのきっかけとなる取り組みを紹介します。

### ◆八王子市パパ会・ NPOフュージョン長池



育児中の父親同士の交流を目的として、設立したパパ会。パパ会への参加から得たことを地域につなげる。パパ会の代表が語ります。

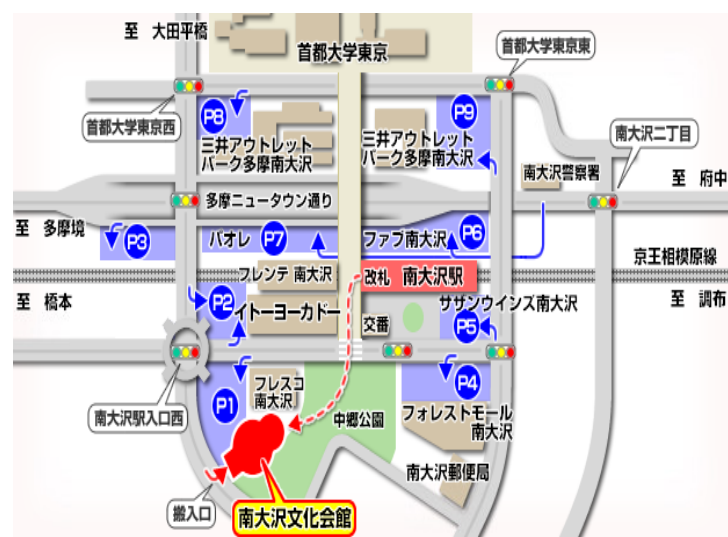
## ★ ★ ★ 当日プログラム ★ ★ ★

プログラムの内容は変更になる場合があります。  
あらかじめ御了承下さい。

時間	内容	発表者
13:30	開 場	
14:00	開 会	
14:40	休 憩	
14:50	活動発表	NPO法人ラフターヨガジャパン 田所 メアリー・田所 孝 先生
	意見交換	発表者の皆さんとディスカッションを行います。
16:00	閉 会	

## ★ ★ ★ 会 場 図 ★ ★ ★

八王子市南大沢2丁目27番地



提携駐車場はございません。ご了承ください。