

テーマ「笑い」 プログラム案

## いきいき人生・笑いと健康

### 《プログラム案》

- 1．平均寿命と健康寿命
- 2．笑って笑って健康づくり
- 3．免疫力を高める7つの条件
- 4．あなたにとって生きがい・夢づくりとは

あなたが笑えば私も笑う。素敵な笑顔は病気もストレスも追い払い、免疫力アップ！そして魅力アップ！そんな素敵な人生を送るためのコツをお教えます。

