

笑いヨガ講師

日本笑いヨガ協会代表・一般社団法人
笑いイノベーション学会代表理事
日本応用老年学会 理事
老年学修士・一級建築士

たか だ よし こ
高田 佳子 氏

1995年阪神淡路大震災で、笑えない人にこそ
笑いが必要であると痛感し、医療・福祉の現場に
笑いを運ぶケアリングクラウンの事業を始める。

2009年、インドで笑いヨガを学ぶ。帰国後日本
笑いヨガ協会を設立し、笑いヨガの指導者育成で
は、認定世界一の実績。

介護予防・認知症予防といった高齢社会に対応
する講演や、多数の企業のストレスケア・健康経営
等の研修、早稲田大学(非常勤)、桜美林大学(招
聘講師)での授業、福島県立医大の研究である
「笑って健康教室」の介入研究に協力している。



笑いヨガとは

笑いは人を元気にします。その笑いを誰でもできる笑いの健康体操にした
ものが、笑いヨガです。ハハハハと息を吐きながら、簡単な動作を加えること
で、全身運動になり、心身ともに整います。

日時

11月9日[月]

13:00~14:30(開場12:30)

会場

総合医療センター1F 竹田ホール

対象

どなたでも参加できます。
※事前申し込みは不要です。

参加料
無料

内容

「栄養バランスを整えて、
健康長寿になろう!」

竹田総合病院 栄養科 管理栄養士 久保 萌美

「一生自分の歯で食べよう」

山鹿クリニック 歯科 歯科衛生士 渡部 久美子

「笑いヨガ」

日本笑いヨガ協会 代表 高田 佳子 氏

「笑いヨガで「健康」と
な毎日を創る」

今話題の口の健康・栄養・運動を楽しく体験!!

