

# 元氣 笑顔 笑顔

参加  
無料

どなたでも  
参加できます



## 市民公開セミナー

### 「笑と健康のステキな関係 ～笑ってのばそう健康寿命～」

北海道が都道府県で初めて、平成28年に「8月8日道民笑いの日」を制定しました。この趣旨は、笑いの健康効果に注目したことです。そしてコミュニケーション手段としても笑いは大切です。「笑う門には福来たる」の訳をお話します。



講師 日本笑い学会北海道支部 笑司長  
**伊藤 一輔 氏**

国立病院機構函館病院名誉院長  
「笑いと健康」がライフワークで、講演など  
全国で活動中。

定員80名  
【先着順】

日時 **10月13日** 土 15:00～17:00

会場 **TKP札幌ビジネスセンター  
赤れんが前**

札幌市中央区北4条西6丁目1  
毎日札幌会館5F  
TEL: 011-798-4763



## 文化講演会

### 「楽しく踊って筋力運動」

NOSS (日本・おどり・スポーツ・サイエンス) とは、日本舞踊が持つ「和」の動きをもとに、子どもの体づくりから高齢者の老化防止を目指して、西川右近氏が考案した運動プログラムです。実演を交えながらNOSSの魅力や効果についてお話します。



講師 日本舞踊家 西川流総師  
**西川 右近 氏**

一般社団法人日本舞踊(おどり)  
スポーツ科学(サイエンス)協会代表理事  
日本舞踊の振付、出演、指導等の他、ラジオ、テレビ、  
新聞など幅広く活動。2001年文部大臣表彰。

定員100名  
【先着順】

日時 **10月27日** 土 16:00～17:30

会場 **札幌 東急REIホテル**

札幌市中央区南4条西5丁目1  
TEL: 011-531-0109



北海道保険医会は、道民の健康を守るため保険医療の改善をめざす、道内約3,300名の医師と歯科医師の団体です。

主催



一般社団法人

**北海道保険医会**

札幌市中央区大通西6丁目6番地 北海道医師会館3F

TEL.011-231-6281 FAX.011-231-6283

http://www.h-hokenikai.com/ E-mail info@h-hokenikai.com

後援

北海道・札幌市

北海道新聞社(順不同)

お申し込みは、電話またはファックス、メールでご連絡ください。