

SHUJITSU
学べる薬局

地域の皆様と
学び・成長する

就実大学薬学部附属薬局

第4回 **実**に**就**く講座

2024年

日時: 11月9日(土) 10:00~11:00

場所: しゅうじつ薬局 2階

講演会開催

参加
無料

無料
P 駐車場
あり

笑いと健康 ~免疫力UP!~

認知症予防・糖尿病予防・誤嚥予防



【講師】万代 京央子 氏

一般社団法人 岡山県笑いヨガ協会 代表理事
川崎医療福祉大学 非常勤講師

★プロフィール

国内でも数少ない笑いヨガの発祥の地インドで修業し経験と実績、効果的な独自の技法を編み出しユニーク笑いヨガ万代家元。県内では笑いヨガの第一人者。

メンタルケア・ケアストレスカウンセラー・行動心理士・カラーセラピスト・美容矯正師・美姿勢矯正師・整体師

現代はストレス社会の中に生きていると言われており、病気の方も多いです。

普段の呼吸では、肺の中に溜まっている空気の25%しか入れ替わらず、残りの75%は残気として残ったままなのです。ストレスが重なると息はさらに浅くなります。あらゆる病気の根本は酸素不足（呼吸が浅い）が原因と言われております。

より深い呼吸法を学び、笑って新鮮な酸素を多量に取り込み、健康力と活力を実感しましょう。

理論と実践でお伝えします。お気軽に普段着でお越しください。

★お申込みはお電話もしくは薬局にて承っております。

TEL: 086-294-9100

事前申し込み優先 (空きがあれば当日参加も可能)

就実大学薬学部附属薬局

しゅうじつ薬局

〒701-1154 岡山市北区田益 1291-1

TEL: 086-294-9100 営業時間: 平日 8:30~18:00(祝日を除く)

当薬局は「在宅訪問」に対応した薬局です。お薬の不安や悩みがある方はお気軽にご相談ください!



HP



X(Twitter)



Instagram



LINE

