

健康づくり学習交流会

日時

令和7年9月10日(水)

13時30分～15時30分(受付13時～)

要申込

申込み期限

8/29(金)

場所

宇部市福祉ふれあいセンター 2階 ふれあいホール

展示・測定コーナーは 1階 多目的ホール

内容

●講話「笑って楽しく、延ばそう健康寿命」

～笑いと呼吸法を組み合わせた健康法、笑いヨガを体験～

講師：ハッピークローバー 代表 長谷 英治 氏

●健康サポーター活動紹介

●展示・測定コーナー **自由参加**

講師の長谷先生は、これまでに1万人以上に笑顔を届けてくれました。笑いヨガの実践や体験を通じて、笑いもたらす効果や心身の健康を維持する方法を学び、楽しい時間を過ごしませんか。

対象

- ・一般市民
- ・健康づくり活動をしている方
- ・地域の健康づくり推進団体等の関係者

お申込み・お問合せ 健康増進課

電話：0836-34-8270

FAX：0836-35-6533

申込フォーム



申込フォーム、電話、FAXいずれかの方法でお申込みください。

主催 宇部市

健康づくり 学習交流会

心も体も元気になる「笑いヨガ」！
特別な場所や道具を必要とせず、気軽に行えて、日常生活に取り入れやすい！

他の地区の取り組みなど、得られる情報がたくさん！

皆さんの健康づくりに活かしてみませんか。

プログラム

13:00～ 受付・開場

13:30～ 講演

●「笑って楽しく、延ばそう健康寿命」

講師:ハッピークローバー代表 長谷 英治氏

●健康サポーター活動紹介

14:45～ 展示・測定コーナー<自由参加>

15:30 終了



測定コーナー

- ・骨の健康度測定
- ・AGEs測定

AGEs(最終糖化産物)とは
食事などで過剰に摂取した糖と体内のタンパク質が
結びつき、体内で生成される老化物質。

展示コーナー

- ・地区の健康づくり活動の紹介
- ・宇部市のがん検診
- ・女性の健康づくり



FAX申込書

FAX:0836-35-6533

地区名	氏名	連絡先

締切:8月29日