



# 笑うからだには けんこう 健幸来たる

～笑う健康習慣始めましょう～

令和8年10月7日(水)

午後1時半～3時半

日本橋保健センター 4階講堂

【対象】 区内在住者または在勤者

【定員】 40名程度(先着順)

【申込】 9月1日(火)から

電子申請または電話にて申込み

参加費  
無料

保育士が会場内を巡回します  
お子様と一緒にご参加できます

皆さん最近笑っていますか？

面白くなくても笑えて、

心も体もスッキリする健康法をお伝えします！

看護師・笑いヨガ協会ティーチャー 岡井裕美先生



中央区健康アプリ「ちゅうおうヘルス&ウォーク」ポイント付与の対象事業です  
ご希望の方は事前にアプリをご準備ください

詳しくはホームページ

お問い合わせ

日本橋保健センター

03-3661-5071

