

# かみ笑塾 笑って 楽しく いきいきと

## 「笑いの力で心と身体を元気に」(仮)

落語もできる笑いヨガ講師 花の家こなつ (社会人落語家)

- 日 時：7月10日(水) 14:00~15:30
- 場 所：奥物部ふれあいプラザ
- 参加費：無料
- 申込先：香美市社協物部支所 ☎ 58-3098

「笑いのエクササイズ」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた楽しい健康法。体に酸素がいくことで、心身ともにスッキリ！おなかから笑うことで内臓マッサージになり、血のめぐりもよくなります。ぜひご体感ください。

## 映画上映 『四万十~いのちの仕舞い~』

- 日 時：8月20日(火) ※同日2回上映  
10:00~12:00、18:30~20:30
- 場 所：保健福祉センター香北 2階大ホール
- 申込先：香美市社協香北支所 ☎ 59-2140



四万十市で診療所を営む内科医の小笠原先生と、四万十川流域で暮らす人々との交流を見つめながら、「本当の豊かさ」や「本当の幸せ」をテーマに描くドキュメンタリー映画。

## 「ひとのいのちも自然の中のもの -四万十川のほとりの診療所の物語-」

- 講 師：医療法人関の会 大野内科 医師 小笠原 望 氏
- 日 時：9月7日(土) 14:00~15:30
- 場 所：保健福祉センター香北
- 申込先：香美市社協香北支所 ☎ 59-2140

8月上映のドキュメンタリー映画に出演の小笠原先生ご本人にご講演していただきます。8月上映の映画もぜひご覧ください。

## あったかふれあいセンターのご案内

### 香北サロン「みによん」

(保健福祉センター1階)

#### 「ハーバリウムボールペン」

- 日 時：5/13(月) 10:00~12:00
- 参加費：500円

リクエストに応じて、ハーバリウムボールペン。プレゼントにいかがですか？



#### 「軽体操と食中毒のお話し」

- 日 時：6/20(木) 10:00~12:00
- 参加費：無料

### 物部サロン「ひとやすみ」

(奥物部ふれあいプラザ1階)

#### 手芸「デコパージュ」

- 日 時：5/23(木) 9:30~
- 参加費：300円

#### 「終活についてのお話し」

- 日 時：6/27(木) 14:30~
- 参加費：無料

残りの人生をより良く生きるため、葬儀や遺言などについて、元気なうちに考えて準備してみませんか？

