



# 心力をつける アセンション 笑いど 健康教室

11月 12日

土  
日

13時～15時

参加費 1000円

## 会場

鶴見駅西口徒歩1分

鶴見駅前ホール【加瀬  
会議室】：第二会議室

1FはTSUTAYA

〒230-0062 神奈川県  
横浜市鶴見区豊岡町3-  
28 第二竹内ビル 4F

## 地図



## 教室内容

健康と幸せにはポジティブとハートの心力が必要です。その科学を理解しワークを通して楽しく身につけていきます。笑いヨガや瞑想や簡単で楽しいワークで楽しい教室です。

### 一開催日と内容

11月12日 土曜日

ポジティブの実践

11月26日 土曜日

健康と愛って関係ある？

12月3日 土曜日

心って何？どう生きるか

全5回シリーズですが

単発での参加も受け付けています。

## 講師プロフィール

看護師歴25年 現役看護師です。クリニックにて笑いと健康新聞発行 笑いと健康教室開催してきました。患者さんより、楽しくためになると好評でした。

ストレスは脳の偏桃体を暴走させ、心臓病、うつ、慢性腰痛など様々な病気の原因となるといわれはじめました。

私自身もストレスで甲状腺機能異常となりましたが、特に治療もせず正常値にもどった経験から、現代人には心の元気が必要だと痛感し、ブログや仲間の看護師とメールマガジンを発行するようになりました。

いいとわかっているだけじゃなく、実際にやることが大事だと思い、笑いと健康教室をクリニックで1年半開催しました。クリニック以外でも開催して欲しいという声にこたえ、誰でも参加できる笑いと健康教室を開催しています。

ブログ <http://maki358.jugem.jp/>

メールマガジン まぐまぐ 「看護師が創っている健康新聞」

## 真紀

## 連絡先

メール warai555maki@yahoo.co.jp

参加予約受付中 すぐ電話に出られない時ありますが、必ずこちらから連絡させていただきます。