

# ～笑いヨガってなあに？～ 笑って健康と幸せを呼び込もう！

講師 高田 佳子氏 日本笑いヨガ協会代表

今日も忙しい…  
体がだるい…

自分のことで精一杯  
元気が出ない…

よく眠れない  
これでいいのかな？



☆2013年日本介護福祉士会全国大会にてご講演  
☆2009年インドで笑いヨガを学び、協会設立  
☆介護予防等の講演、メディア出演(NHK あさいちほか)  
大学非常勤講師(早稲田大学等) 全国にて多方面でご活躍

**介護福祉士のみなさん！  
悩みや疲れと一緒に笑いで  
癒してみませんか～？  
お子様連れの参加も歓迎！**

日時

2026  
**2/7** ± 13:00  
~15:00

- ①ZOOM使用にてオンライン当日参加
- ②URLで期間内の好きな日時に後日視聴
- ③当日参加&後日視聴 両方でもOK！

参加費

会員無料/非会員1000円/ 団体料金4000円☆参加5名以上の団体様プラン  
※参加費はお振込での入金です。振込手数料の自己負担はご了承ください。

♪参加者様は書きやすいペンと紙をご用意ください♪

お申し込みはURLかQRコードにて / 申込締切・1月31日(土)  
後日振込先等の内容を記載したメールを送付いたします。

URL:<https://forms.gle/t4heoLH4S22HtwEF8>

お申し込みは  
フォームから



お問い合わせ先☆北海道介護福祉士会後志支部

✉shiribeshi\_kaigohukushi@yahoo.co.jp