回覧

2026(令和8)年11月1日　第38号

たかさき里見人権プラザだより

☺あっ晴れ！笑いヨガ☺✨

～笑いと歌とカラーのひとときー～

「笑う・彩る・歌う」で心がすっきり軽くなるプログラムです！
「最近笑ってないな」「昔の歌をみんなで歌いたいな」
そんなあなたにぴったりの、元気が湧き出る体感イベントです✨
笑いと歌声あふれる温かい時間を一緒に過ごしませんか？
みんなで思いきり笑い、知っている歌も歌ってリフレッシュ
歌は「想い出の名曲」をみんなで一緒に口ずさみましょう♫
～どのような体験にになるのかは、当日までのお楽しみ！～

☆ はじめての方でも大歓迎✨あなたのお越しをお待ちしております！
※ 笑いヨガは、介護予防や認知症予防などの効果も期待できます。



日　時：令和８年１２月１０日(木) 午前１０時～１２時
会　場：たかさき里見人権プラザ　１階 集団検診室
定　員：２０人（先着順）
講　師：長谷川　朱美 先生
参加費：無　料 動きやすい服装、タオル、飲みもの、上履き用運動靴をご用意ください。
申込み：令和８年１１月６日(金曜日)～１２月８日(火曜日)
☎ 027-340-5131 へお電話か、直接ご来館でお願いします。

裏面もあります。

大人のための 懐かしくて新しい絵本時間

～ 絵本セラピー®で心弾むひとときを過ごしませんか？ ～

絵本セラピスト® 秋山 美和子 秋草学園短期大学准教授を講師にお迎えしての、絵本の読み聞かせと対話を取入れた「絵本セラピー®」体験講座です。

絵本セラピスト®による絵本の読み聞かせを聞きながら、実際に昔を振り返ったり、感じたことなどをおしゃべりしたりしていただきます。

懐かしい絵本や心の和む絵本を「見る・聞く・語り合う」時間を過ごすことで、心が温まるだけでなく、記憶の呼び起こしでの「脳の活性化（脳トレ）」や、「心身のリフレッシュ」にもつながる効果がありますよ。

きっとみなさんにとって、気軽に笑顔で交流できる温かな居場所をご提供いたします。

この、懐かしくも新しい体験の講座へ、ぜひ足をお運びください。



日　時 ： 令和9年1月25日（月曜日） 午前10時～12時
会　場 ： たかさき里見人権プラザ　2階 ホール
定　員 ： 20人（先着順）
講　師 ： 絵本セラピスト® 秋山 美和子 准教授（秋草学園短期大学）
参加費 ： 無　料　筆記用具をご用意ください。
申込み ： 令和8年11月6日（金曜日）～令和9年1月21日（木曜日）
☎ 027-340-5131 へお電話か、直接ご来館でお願いします。