

篠山初！今話題の『涙活』です

# なみだの 教室

人の心を元気にする涙

あなたも体験してみませんか

(有)古杉企画は副交感神経を高め、自律神経のバランスを改善する取り組みを行なっています。

## ● 涙活とは？

涙活とは、「自主的に、涙を流せる物事に触れ、心のソコリをほぐすために積極的に泣く活動」であり、現在いろいろな所でイベントが開催され、ブームとなっています。

## ● 泣くことでこんな効果が！

日々の生活に追われ、緊張し、泣きたくても泣けない人だらけの時代だからか、もう1人の自分が涙を流したがつているのです。

医学的な免疫力アップの観点からも、ナチュラルキラー細胞を活性化し、副交感神経を優位に保つ効果が“涙”と“笑い”にはあるとして注目されています。

平成26年 **3月17日** (月)

**12:30～13:30**

(延長の場合最大13:45まで)

**KOSUGI彩華ビル 4階 武道場**

参加費：一般 1050円 (税込) 音楽療法とセットで受講の場合は会員価格になります。

彩華スポーツクラブ会員様特別価格 525円 (税込)

## 【講師】橋本 昌人

放送作家 (社)日本放送作家協会、(協)日本脚本家連盟) 株式会社ブック・ブリッジ代表取締役社長。日本笑い学会理事  
放送作家として数々の企画、番組、イベント、CM などマルチに関わるかたわら、ラブレター研究者として子供から親へ、飼い主からペットへ・・・など様々な愛が詰まった心からの手紙(ラブレター)を収集するという知る人ぞ知る存在。ヨシモトブックスから初の涙活本、“なみだのラブレター”を出版。



## ”涙”と”音楽療法”の日本初のコラボレーション！

【講師】梅谷 浩子 氏



## ♪ 音楽療法講座 第4回

楽器活動～ミュージックベルを使って～

日程：平成26年 **3月17日** (月)

場所：KOSUGI 彩華ビル 4階 武道場

時間：**14:00～15:30**

費用：**1050円**/回 (税込)

歌うことは呼吸を深くし、血行や代謝を促進します。音楽に合わせて手や顔を動かすと、脳が活性化されます。

●お問い合わせ TEL**594-5245** (有)古杉企画) TEL**594-5205** (彩華スポーツクラブ)

〒669-2212 篠山市大沢 2-9-7 KOSUGI 彩華ビル 営業時間 平日 10:00～22:00

有限会社古杉企画 (創業以来の会社のコンセプト 「健康・福祉・教育・憩い・集い」)