



# 健康教室



さくら会病院では、みなさまに病気の予防や最新治療について少しでも知識を深めていただき健康増進、維持に役立てていただけるよう毎月健康教室を開催いたします。ぜひお気軽にご参加ください。

日時：平成28年8月6日(土)

◎ 開場 12:30 開始 13:00

会場：さくら会病院 2階会議室

参加無料・要予約

講演時間 (13:00~15:00)

## 講演

### 喫煙の影響と禁煙治療について

高齢化社会になり、がんによる死亡率は年々上昇しておりますが、なかでも肺がんによる死亡が増えてきております。そこでこのたび、喫煙による弊害（呼吸障害、心臓病、脳卒中など）についてと、本人が吸う能動喫煙はもとより、ご家族子供たちに影響する受動喫煙も含めまた、禁煙治療の現在を解りやすくお話ししたいと思います。

## 健康体操

### 笑いヨガで健康になろう！ \*14:20頃から開催予定

皆さん、「笑いヨガ」という言葉を耳にしたことはおありでしょうか。笑いヨガは、笑う動作と呼吸法を組み合わせた体操です。おもしろさに関係なく、笑うという動作だけで笑いの健康効果を得ることができます。皆さんで楽しくチャレンジできればと思いますので、お気軽にご参加ください。  
ボランティア開催：日本笑いヨガ協会 認定リーダー竹村 様



講師 理事長

伊原 郁夫

## 予約方法

### 参加ご希望の方は

お電話にてお申込みをお願い致します。

☎ 072-366-5673 (地域連携室直通)

定員60名様とさせていただきます。



主催

〒589-0011 大阪府大阪狭山市半田 5-2610-1  
社会医療法人さくら会 さくら会病院 広報委員会



社会医療法人 さくら会

さくら会病院