

「笑う門には福来る！」

～心と体の健康維持の秘訣～

脳トレ漫談師 福々亭 ナミ子 氏

笑うこと、そして人とつながることが心と体の健康を支えている---そんな科学的なエビデンスを、福々亭ナミ子が笑い満載でお届けします。

「笑いは天然のくすり」「孤独はタバコより体に悪い!？」など、高齢者の心と体の健康に関する最新研究をもとに、ユーモアたっぷりの語り口で楽しく解説します。

誰でも覚えのある“あるある話”や、笑いで元気になった実例も交えながら、「明日からできる健康習慣」まで、笑って学べる時間です。

ぜひ、心の免疫力を高める一日をご一緒に！



- 日 時 令和7年9月19日(金) 13:30~15:30
- 会 場 盛岡市民文化ホール・大ホール
- 対 象 どなたでもお聴きになれます。
- 入場料 無料(当日、直接会場にお越しください。)
- 主 催 盛岡市

令和7年度盛岡ゆうゆう大学本校講座日程(全て無料公開講座です。どなたでもお気軽にご参加ください。)

NO	開催日	演 題 等	講 師 等
1	6/5(木)	カナダ・ビクトリア市 姉妹都市提携40周年	盛岡ビクトリア友好協会 副会長 藤村 孝史 氏
2	7/25(金)	「防災気象情報の利活用について」	盛岡地方気象台土砂災害気象官 上澤 健一 氏
3	8/28(木)	食べる喜びをいつまでも! ~岩手の食材と素敵な出会いで、心の栄養補給も~	料理研究家・フリーアナウンサー 千葉 星子 氏
4	9/19(金)	「笑う門には福来る! ~心と体の健康維持の秘訣~」	脳トレ漫談師 福々亭 ナミ子 氏
5	10/28(火)	「ふくよかな秋 *ミニコンサートとみなさんと楽しむ歌の広場」	ソプラノ歌手 笹原 美香 氏
6	11/13(木)	意見発表大会「あのなはん ~私の思いを言葉に込めて~」	(入選者による意見発表)
7	2/3(火)	「アナウンサーの舞台裏」	IBC 岩手放送 アナウンス部専任部長 兼 報道制作部専任部長 風見 好栄 氏

【問合先】盛岡市保健福祉部長寿社会課盛岡ゆうゆう大学事務局 電話 603-8003