

# 有規話し方教室

Yuki Speaking Lesson

## 「一笑一若一怒一老 ～アンガーマネジメントと笑いヨガ～」講演90分

(1) 一笑一若一怒一老 (いっしょういちじゃくいちどいちろう) とは？

(2) アンガーマネジメント

1. 歴史と概要
2. 怒りの感情
3. 怒りは老化を招く シワ・白髪の原因・免疫力の低下等
4. なぜ、怒るのか？
5. 怒りの対処法

### 《テクニック紹介》

(3) 笑いヨガで怒りにくい体質に改善

1. 笑いの効能 美容効果・ストレス解消・免疫力の向上等
2. 笑いヨガとは？

### 《笑いヨガ体験》

お問い合わせ先

電話番号・FAX：0562-46-5347

住所：愛知県大府市森岡町5丁目65番地