

■大道芸

まずは皆様にたくさん笑っていただくために、大道芸の実演を見ていただきます。ボールやこん棒を華麗に操るジャグリング、かわいいバルーンアート、ちょっとインチキな(?)マジックなど、理屈抜きで笑ってください。

■笑い与健康に関するタメになるお話

笑いがなぜ健康に良いのか、科学的なデータとともに芸人ならではのジョークを交えつつお話します。「たつきゅうさん」は実は京都大学大学院出身で、笑いに関する学術的研究に造詣が深く、「日本笑い学会」で研究成果を発表したこともあるほどの実力の持ち主。だからこそできる講演です。

■笑いの体操「笑いヨガ」

「笑いが健康に良いとは言っても、いつも大道芸や漫才を見るわけにもいかないし、簡単に笑えないよ…」とご心配の皆さんのために、いつでも簡単に笑える方法を紹介します。それが「笑いヨガ」です。笑いヨガは、笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせたユニークなエクササイズです。「ヨガ」とは言ってもヨガのポーズをとることはなく、やり方も非常に簡単です。作り笑いも本当の笑いも身体的には同じ効果があるという科学的な根拠に基づいて考案されたエクササイズです。笑いヨガを覚えて、いつでも笑って健康を手に入れてください！

■講演の様子

