

令和8年度 岡谷市介護予防講演会

# エアリハで姿勢を整え介護予防！ ～転倒しない習慣作り～

講師

ひなたてい あおい

日向亭 葵 氏（お笑い理学療法士）

日時

令和8年7月24日（金）

午後1時30分～3時

※開場：午後1時

会場

カノラホール 小ホール



【プロフィール】

奈良県出身。

大学卒業後、海外ボランティア、サラリーマンを経て、38歳で理学療法士を取得。

40歳で落語を習い始めた。日本でただ一人の「お笑い理学療法士」として、転倒や認知症の予防のためのオリジナル体操「エアリハ」を考案し、全国750カ所以上での講演活動などで活躍。

【内容】

日本でただ一人のお笑い理学療法士が教える、「エアリハ」とは、道具を使わず「想像の力」（＝エア）と「笑い」を組み合わせた簡単で効果的なリハビリテーションです。90分間笑っているうちに、健康の話が学べます！

参加費

無料

申込

不要

対象

どなたでも

※ 手話通訳・要約筆記あり

- ・駐車場の台数が限られているため、公共交通機関や乗り合わせでお越しください。
- ・会場の座席が満席になった場合、モニターで視聴していただく場合もございますので、ご了承ください。

お問い合わせ：

岡谷市役所 介護福祉課

〒岡谷市幸町8番1号

TEL: 0266-23-4811（内線：1284）

健康ポイント対象事業

ポイント+電子マネー  
Okaya Pay

オカヤペイ  
50ポイント

もらえます

主催：岡谷市役所介護福祉課