

二十五三昧会

「ランチで三昧」のお知らせ

10月12日(金)

11:45 頃～15:00 頃

(会場は 10 時～16 時まで開いていますので、早く来て遅く帰ってもOKです)

老後のこと、介護のこと、人生の心配ごと——いろいろあると思います。専門職の方も来られています。一緒にご飯を食べて、おしゃべりすれば道が開けるかも。

「大爆笑で免疫力超アップ!!!」

12:00～ランチ (小堂：200 円 10/10 までにお申し込みください)

ランチなしで以下の行事のみの参加も可能です。

13:00 「笑いヨガ」(本堂) ——石松美子さん

笑いヨガは、誰でもできる笑いの健康法です。1995 年にインド人医師 Dr. マダン・カタリア夫妻が考案したもので、ユーモア、冗談、コメディは使わず、理由なく笑うというユニークな方法です。笑いの体操と、ヨガの呼吸法をあわせているところから笑いヨガと呼ばれています。酸素がたくさん取り入れられ、健康と活力が実感できます。(ネットより)

14:00 嘉門達雄の替え歌——住職

14:05 爆笑落語「上爛屋～首提灯」——湯治郎さん