

「ほっほっ ははは 笑いヨガ」

笑って健康 ～ココロもカラダも楽々(らっらく)～

◎ 笑いヨガって何？

笑いヨガは、「笑う」という動作を体操にした健康法です。呼吸に関係する筋肉が動き、酸素が効率よく体内に取り込めてヨガと同じような効果が得られることから、笑いヨガと名付けられています。

この度、第2回目の笑いヨガ研修会を下記の日程で開催します。最近笑うことの少なくなった方、もっと笑ってもっと健康になりたい方のご参加をお待ちしております。

期 日: 12月10日(日) 14:00～

会 場: 西都市コミュニティーセンター 3階研修室

講 師: わくわく元気運動協会 濱砂道世代表

主 催: 妻北地域づくり協議会 健康福祉部

☎ 0983-30-3090



上の写真は6月10日に妻北地域づくりで研修会をした時の様子です。