

令和7年度 シニア体操教室

— 笑いヨガ —

笑いが心身の健康に良いとわかっていても、気分が乗らないと笑えませんが、笑いヨガなら、どんな気分でも笑えます。

笑いのスイッチを入れれば、こころも身体も“超”元気になります。

お互いの顔を見合ったり、一緒に手拍子や声を出すことで、一体感を感じ、言葉のおもしろさやユーモアがなくても、自然に笑えるようになります。

笑いの健康効果により、筋力アップ・ストレス解消・イキイキ若返りができます。イメージ力を使いながらの交流は、認知症予防にも効果的なみんなで出来る健康体操です。

【開催日】6月18日（水）

【時 間】10時00分～11時30分

【場 所】あすなろ会館（澄川1条3丁目）

【定 員】10名

【講 師】ラフターヨガインターナショナル認定
ラフターヨガティーチャー/角川 郁子先生

【内 容】①準備体操『サザエさん体操』、②基本動作（手拍子・かけ声・深呼吸）、③笑いのエクササイズ、④リラクゼーション

【その他】上靴、タオル、水分補給用の飲み物を持参し、運動しやすい服装でご参加ください

参加費は
無料です！



☆参加希望の方は、下記の項目を添えてお申込みください。

名前、住所、電話番号

【申込み先】 第1町内会**本田福祉部長**（☎／FAX 824-3069）
第7町内会**木村福祉部長**（☎ 831-3036）