

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。

参加費は
無料です！

【日 時】10月29日（水）13時30分～15時00分

【場 所】緑ヶ丘会館（澄川5条11丁目 電話 584-5111）

【定 員】15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



◆お申し込みは10月22日（水）まで◆

☆参加希望の方は、名前、住所、電話番号を添えて下記までお申込みください。

※【申込み先】	第9町内会	出合福祉部長	(090-7519-0151)
	第10町内会	後藤福祉部長	(/FAX 011-584-5548)
	朝日台町内会	大谷福祉部長	(090-9089-6261)
	緑ヶ丘町内会	柴口福祉部長	(090-5959-9357 〃 (FAX) 011-584-1203)

※問合せ先 澄川街づくりセンター 電話 821-8585 土日祝日を除く