

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。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。

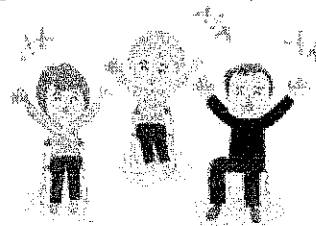
参加費は
無料です！

【日 時】11月19日（水）13時30分～15時00分

【場 所】すみかわ地区センター（澄川4条4丁目 電話818-3035）

【定 員】30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11月12日（水）までに◆

☆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5町内会 青柳福祉部長（☎/FAX 817-2878）

第6町内会 中鉢福祉部長（☎/FAX 598-6571）

中央町内会 丸山福祉部長（☎/FAX 833-6255）

新陽町内会 原 福祉部長、第9町内会 出合福祉部長

第10町内会 後藤福祉部長

澄川街づくりセンター 電話 821-8585 土日祝日を除く