

笑って心も体も元気に!

笑いヨガ体験会

～ 笑う門（心身）には福来たる ～



笑いヨガは、笑う体操とヨガの呼吸法を組み合わせた誰でもできる健康法です。

冗談やユーモアがなくても、息を吐き、笑う筋肉を動かして、心も体もリフレッシュ!



笑うことで、こんな効果が期待できます

ストレス解消
リラックス効果

免疫力アップ
風邪予防に

深い呼吸で
心肺機能向上

人とのつながり
コミュニケーションUP

気分が明るく
前向きに♪

開催日時

6月10日(水)

14時～15時

場所・講師

朝日町五叉路クロスファイブ
2階 会議室

講師
笑いヨガティーチャー(リーダー)
石丸 としみ

持ち物

動きやすい服装・飲み物・タオル
(必要な方)

事前申込みが必要

お申込み・お問合せ

朝日町社会福祉協議会
0765-83-0576

たくさん笑って
毎日をもっと
ハッピーに♪