



笑いヨガ



～笑って元気に毎日を過ごそう～

笑いヨガとは・・・

笑いヨガは笑いの健康体操です。冗談やユーモアでおもしろくて笑っても、笑う動作をしても身体には同じ変化が得られます。体操として笑うことで【笑いの健康効果】が確実に得られます。笑いは世界の共通言語、インドのお医者さんが始めた笑いヨガは、世界 100 か国以上に広がっています！
激しい運動ではありませんので安心してご参加ください♪

日 時：令和6年3月27日(水) 午後 1 時 30 分～3時

場 所：三戸町総合福祉センターふくじゅそう 3階 大会議室

講 師：ラフターヨガティーチャー 小笠原 敬子 先生

対象者：在宅介護をしている方または介護に興味のある方

参加費：**無料** 定員：20 名※なるべく動きやすい服装でお越しください

お申込み方法：3月18日（月）までに電話でお申込みください

