

笑って延ばそう健康寿命♪

笑いヨガ講座

『笑いヨガ』は、『笑う』という動作を体操にした健康法です。

「ハハハハ」とまずは声に出して笑ってみましょう！
笑うことで呼吸に関する筋肉が動き、酸素が効率よく体内に取り込まれ、「ヨガ」と同じような効果が得られることから、笑いヨガと名づけられています。

笑いはエネルギーの源です。

いっぱい笑って、心と身体を元気にしましょう♪



たくさん笑って、
ストレス解消！
免疫力もアップ！！

講 師 うえだ みゆき さん

笑いヨガ ティーチャー・ぽかぽか笑うヨガクラブ代表

日にち 10月24日(火)・11月14日(火)
12月 5日(火)

時 間 14:00~15:30

くりやま健康マイレージ2ポイント

場 所 カルチャープラザEki 研修室B

料 金 1回 200円

持ち物 飲み物(水・お茶)・動きやすい服装

申し込み方法： 電話・FAXで、下記にお申し込みください。

※ FAXでお申込みの場合、住所・氏名・電話番号を明記して下さい。

《 申し込み・問い合わせ先 》 栗山町役場内 ⑤⑥窓口

栗山町地域包括支援センター

電話 73-2255

栗山町健康づくり推進協議会事務局

電話 73-2256

FAX 73-2266



栗山町地域包括支援センター ・ 栗山町健康づくり推進協議会