

参加費  
無料

定員  
30名

事前申込  
お電話にてお  
申込下さい

# 笑いヨガ学習会

開催  
日時

10月2日(木)  
14:00▶15:30

開催  
場所

徳島健康生活協同組合  
本部 3F  
徳島市下助任町4丁目9



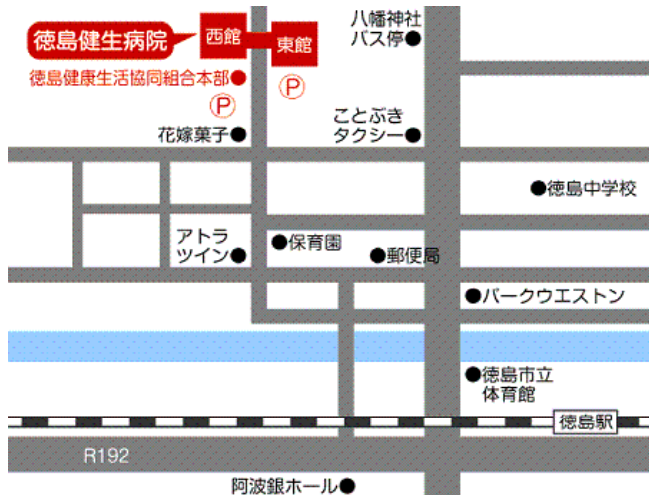
講師

井手岡 友子 先生

普通は、何かおもしろいことを見たり聞いたりした時に笑います。「笑いヨガ」はおもしろくなくても笑える方法です。ユーモア、冗談、コメディは必要なく、理由なく笑うのです。

最初は体操として笑います。皆で笑っていると、笑いの伝染力が働き、だんだんとおかしくなって無理なく笑えるようになります。

笑いの体操と、ヨガの呼吸法をあわせているところから笑いヨガと呼ばれています。酸素がたくさん取り入れられ、健康と活力が実感できます。体操としての笑いでも、おかしいと感じて笑っても、身体への健康効果は全く同じであるという科学的根拠に基いた方法で、体力が無い人も、笑う環境にない人も、自分で笑いたいと思う人なら誰でも簡単にできます。



\*\*\*\*\*

**お問合せ・お申込み**  
徳島健康生活協同組合  
健康づくり事業部  
☎088-652-7283

定員(30名)に達しましたら申込みを終了させていただきます。

**当日ご持参いただくもの**  
タオル・飲み物

\*\*\*\*\*