



笑って健康！笑ってハッピー！

笑いヨガ

講座

参加無料



笑いヨガとは。

笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた健康法です。

1995 年インドのカタリア医師が考案し、今では 100 か国以上に広がっています。

笑うことでたくさんの酸素を取り入れ、健康と活力が実感できます。笑いの伝染力を引き出すコツがたくさん入ったエクササイズで、身体感覚でたっぷり笑うことができます。笑いは副交感神経を活性化させ血流を良くし、免疫力を高めます。笑いとは、見たり聞いたりして楽しい、おかしいと感情が動き、脳が体に従えと命令してその反応としてハッハッハと笑う動作をします。（感情→脳→感情の順）笑いヨガはまず体でハッハッハと笑う動作をします。声を出して笑うことで脳が認識し、気分が変わってきます。（体→脳→感情の順）楽しく笑っているのと体操で笑っているのを体は区別できません。そんな笑いヨガをご一緒に体験してみませんか？

※注意点：高血圧の方、てんかんのある方、心臓疾患や不整脈の方は医師と相談してください。

日 時：3/26(月) 午後 1 時半から

場 所：くるる 3F 多目的ホール TEL432-4053 中央 1-23-8 蕨駅西口徒歩 3 分

定 員：先着 50 名

持ち物：飲み物・汗拭きタオル・運動のできる服装でご参加ください

対 象：16 歳以上の蕨市在住在勤の方。



※託児はありません。小さなお子様の同伴はご遠慮ください。

参加費：無料

講 師：中村静美さん 飯嶋智津子さん

ラフターヨガ・インターナショナル・ユニバーシティ認定 笑いヨガリーダー

受付開始：2/17(土) 午前 10 時より旭町公民館窓口にて先着順。土日祝も受付可

但し、受付 10 時に定員を超えた場合は抽選。整理券 1 人 1 枚のみ。

【お問合せ】旭町公民館（くるる 1 階）☎ 4 3 2 - 4 0 5 3

<ご注意ください> ※駐車場はございません。有料のパーキングをご利用ください。駐輪場は有料です。
※託児はありません。小さなお子様の同伴はご遠慮ください。