

笑いで健康な1年に!

平成30年度 旭町公民館 ヨトリ講座



笑いヨガ講座

笑いヨガ (Laughter Yoga) 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、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発化させ血流を良くし、免疫力を高めます。

笑いヨガを体験して2019年を楽しく元気に過ごしましょう!

※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: **1/25(金) 午後1時半**から

参加無料

場所: 旭町公民館 集会室 TEL432-4053 中央 1-23-8 蕨駅西口徒歩3分

定員: 先着20名(参加無料)

持ち物: 飲み物・タオル・運動のできる服装/靴でご参加ください

対象: 16歳以上蕨市在住・在勤・在学の方

※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



受付開始: 12/8(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

ただし受付開始日10時に定員以上の方がお集まりの場合は抽選。(来館順に整理券1人1枚配布)

【お問合せ】旭町公民館(くるる1階) ☎432-4053

<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。

申込書 **笑いヨガ講座**

No. _____

氏名 _____

年齢 _____

才 _____



住所 マンション名・部屋番号まで

電話番号 _____