



笑いヨガ

2020



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。

**笑顔の健康法「笑いヨガ」で楽しく2020年をスタートさせましょう！
くるる3階多目的ホールでの開催です！広くてのびのびと楽しめます♪**

※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：2020年 **1/21 (火) 午後1時半**～3時ごろまで

対象：16歳以上蕨市在住・在勤・在学の方

参加無料

定員：30名(先着順)

場所：蕨市立文化ホールくるる3階多目的ホール TEL432-4053 中央1-23-8 蕨駅西口徒歩3分

講師：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 中村静美さん

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

受付開始：12/14 (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。

きりとり

申込書 **笑いヨガ2020**

No. _____

氏名 _____

年齢 _____

才 _____

住所 **マンション名・部屋番号まで** _____

電話番号 _____

