

おかだの元気は笑いから！

～笑いヨガで心と体のマッサージ～

11月27日

日 10:00～12:00

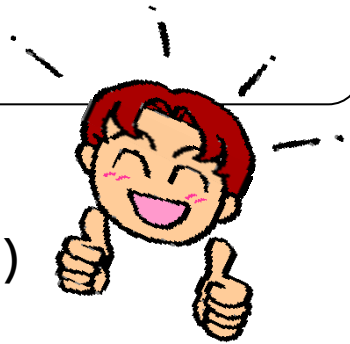
岡田西町公園集会所

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運動法！

笑うと、気分がよくなり、元気になります。

(詳細は裏面へ)



● 講師 えみ 笑美 みき氏(仙台笑いヨガクラブ)

●対象 どなたでも気軽にお越し下さい

●定員 14名程度

●費用 無料

●持ち物 飲み物・タオル・動きやすい服装

●申し込み先 宮城野区市民センター事業推進室 担当:及川

022-791-7015 ※定員になり次第締め切りです

主催:宮城野区市民センター事業推進室 企画運営:東北学院大学社会教育実習生



宮城県出身で、仙台を中心に
笑いヨガ教室や出張講座を通
して普及活動をされています。

～笑いヨガの効果～

- 幸福ホルモンが出るので、気分が良くなる
- 免疫力が高まり、病気にかかりにくくなる
- リラックスし、血圧・血糖値・心拍数が安定する
- 笑いの筋肉ができ、毎日のくらしに笑いが増える

当日はこんなことをします★

私たち大学生6人が中心となって、

ご年配の方々でも簡単に取り組める「笑いヨガ」をおこないます。

これは、自分のペースで楽しみながら、無理なくできる運動です。

激しく体を動かすことはありませんので、ご安心くださいね！

みんなと目を合わせたり、ゆっくりふれあったりするうちに、

自然と笑いが生まれ、本当の笑いにかわります。

「わははははは～!!」と一緒に大きな声で笑いましょう♪

リズムに合わせてみんなで手拍子を取りましょう♪

それだけで体がポカポカと温まってきますよ。

興味を持った方はぜひおいでください!!

