

岡山県自立支援拠点活動支援事業

笑いヨガについて

笑いは健康に良いと知られていますが、なかなか1人では笑えない・・・。

そんな時、作り笑いをしてみませんか？ 作り笑いをするだけで気分が変わります。気分が変わると行動も変わってきます。

笑いヨガは、「笑いの運動」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた運動法です。笑いヨガを学んで、みんなで実践して、気分をリフレッシュさせ、毎日を豊かなものにしていきましょう。

多数のご参加をお待ちしております。

日 時：平成28年9月19日（月・祝日）

時 間：13：30～15：00

場 所：赤磐市立中央公民館 第1会議室

（岡山県赤磐市下市 337）

内 容：「笑いヨガについて」

講 師：万代 京央子氏

（一般社団法人岡山県笑いヨガ協会理事長）

会 費：無料

対象者：県内在住の聴覚障害者の方

