



7月のつどい 皆で楽しもう

笑いとヨガの健康体操



講師 ^{こばた}小端 裕美さん

(日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士・笑いヨーガリーダー)

とき : 2024年7月28日(日)13:30~15:30

ところ : かでる2.7 1050号室(10階)

中央区北2西7

参加費 : 会員無料・会員外 500 円

申込 : FAX または電話で

〆切: 7月16日(火)



面白くないのに笑える? 無理に笑わなくていいのです。
ただ、はじめは面白くなくても、笑うという動作の運動が大事で、その動作を皆でしているうちに、楽しさがわき、口角があがり、つられ笑いとなり、その笑いが伝搬するそうです。

笑いはストレス発散になり、腹式呼吸をすることで免疫力アップにつながるとの研究報告があります。今回は笑いヨガの先生をお招きし、本人・家族と一緒に体験してみましょう。



前半は、みんなで一緒に楽しみ、大いに笑いましょう
後半は、家族はヨガと交流会を行い、本人は、ひまわりサロンで交流します。

※ 各自、飲み物をお持ちください。

北海道若年認知症の人と家族の会

TEL : 090-8270-2010 FAX : 011-205-0804