

笑って心も身体もスッキリ！

ラフターヨガ（笑いヨガ）体験会

みんなで笑って世界に平和を！



【笑いヨガはどんなもの？】

- 1) ヨガのポーズはとりません
- 2) アイコンタクトしながら笑うエクササイズ
- 3) 誰でも簡単にできます
- 4) 上手も下手もありません

【笑うと体の中に何が起こるの？】

- ・ストレスが解消される
- ・身体中に酸素が行き渡る
- ・横隔膜が鍛えられる
- ・呼吸が深くなる
- ・血流が良くなる 等々



【笑いヨガの流れ】

- ①手拍子 ②呼吸法 ③エクササイズ（挨拶笑い、たこ焼き笑い など） ④リラクゼーション

副作用ゼロの笑いの力

幸せホルモン

免疫力UP

美肌効果

不眠解消

鎮痛効果

有酸素運動

うつ克服

血圧低下

認知症予防



日 時 令和5年11月20日（月）
13:30~14:30（受付13:00~）

場 所 和歌山県立体育館 大会議室
和歌山市中之島2238番地

参加料 500円

講 師 藤島 壽子（NPO法人ラフターヨガ・ジャパン理事）

定 員 20名

参加方法 電話又は体育館管理事務所にて受付しますので氏名と連絡先をお伝えください。
参加料は当日お支払いください。
※先着順で定員に達した時点で受付終了と致します。



お問い合わせ先 073-422-4108
公益財団法人和歌山県スポーツ振興財団

