

公開講座

総合南東北
福祉センター川俣

7/5 笑いヨガ
『笑い与健康』

講師紹介



蛭田登子(ひるたとこ)
郡山笑いヨガくらぶ 主宰

- ・日本笑いヨガ協会認定 笑いヨガティーチャー
- ・笑いケア 4級
- ・介護予防運動指導員
- ・日本食育協会認定 上級食育指導士
- ・日本食育協会&福島県食育協会 評議員

様々な地域・団体を対象に出張講座を展開し、これまでに実施した講座数は900講座以上に及ぶ

笑いヨガってなあに？

笑いヨガは、ヨガの発祥の地でもあるインドの内科医が考案し、現在は100カ国以上に広まっています。笑うことには、血流が良くなることによる代謝の促進や、免疫機能の向上、安眠効果があることがわかっています。一定時間笑い続ける笑いヨガは、会話中の一瞬の笑いよりも健康効果が得られやすいといわれているのです。ヨガのようにポーズをとる必要も無理に笑う必要もありません。「笑いの体操と呼吸法」を使った、誰にでも、イスに座りながらでも出来る簡単で楽しい「笑いの健康体操」です！

講座案内

- 日時 : 2025年7月5日(土)
午後2時～2時45分 (受け付けは午後1時～)
- 会場 : 当センター 3階大会議室
- 対象 : どなたでも無料で参加できます
- 送迎 : ご希望の方はお電話にてお申込みください
- その他 : メガネ洗浄調整の『南東北メガネコンタクト』、
介護用品販売の『ケアヘルス福島店』も参加します
- ※ 1時から各相談コーナー、体組成計測定を行います



総合南東北福祉センター川俣
伊達郡川俣町大字鶴沢字池ノ上30-1

TEL

024-538-1611

営業時間

8:30 ~ 17:00