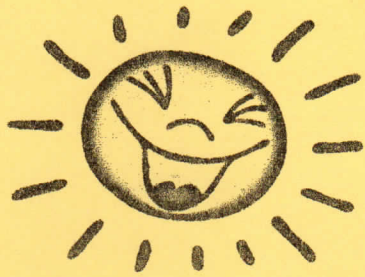


あした葉の会巡回交流会（虹の会担当）



たのしく **わらいヨガ**

2017/07/25

火曜日 午後1:30～3:30（受付1:00～）

JR 韮崎駅前 韮崎市民交流センター「ニコリ」1階第5会議室

①わらいヨガ（LAUGHTER YOGA＝ラフターヨガ）

講師・黒田利夫氏（認定ラフターヨガティーチャー）

②情報交換・話し合い

笑いが健康に良いことは広く知られています。近年では笑うことが脳に刺激を与えたり、自律神経を整えたり、病気に対する抵抗力をアップさせるといった研究結果が具体的に報告されています。

とはいえ、一人でいるとき、あるいはとても笑う気になれないときなど、無理に笑顔をつくるのも難しいですね。そんなときはわらいヨガ（LAUGHTER YOGA＝ラフターヨガ）です！！わらいヨガを体験し、生活の中に笑いを取り入れましょう！

☆参加は無料です。希望者は7月20日までに各地域会を通じてお申し込みいただくか、直接虹の会連絡先にお電話ください。

連絡先：担当地域会「虹の会」事務局 TEL 0551-22-3566

主催：公益社団法人認知症の人と家族の会山梨県支部（あした葉の会）