

心も身体もスッキリ！笑ってエクササイズ

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！



【笑いヨガとはどんなもの？】

- 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

【笑うと身体にどんな効果があるの？】

- ・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
- ・血流がよくなる 等々



【笑いヨガの流れ】

- ①手拍子
- ②深呼吸
- 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

- 日時
- ①令和6年9月9日(月) 13:30~14:30 (受付13:00~)
 - ②令和6年10月28日(月) 13:30~14:30 (受付13:00~)
 - ③令和6年11月18日(月) 13:30~14:30 (受付13:00~)
 - ④令和6年12月16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 1回 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いたしますので
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なります。

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



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

