

いそご地域活動フォーラム2023



体験コーナー

♪10歳若返る笑いヨガ♪

人材応援 ヴィナカ

人材応援ヴィナカ

令和5年6月8日(木)
10:30~12:30

「♪10歳若返る
笑いヨガ♪」

暮らしみちの中にいつも笑い(笑顔)があったら
楽しいと思いませんか！

「ハハハ」と声を出すだけで続けていると楽しく
なって自然に笑顔になってくることでしょう。
普段あまり笑わない方も音に出し身体全体で
動いてみることでポカポカしてきます。

表情だけではなく呼吸・筋トレ・脳トレもミックス
しております。ストレス解消や、幸せホルモンを
出して10歳若返りましょう♪



「♪10歳若返る笑いヨガ♪」

ウォーミングアップ→
ラッキーエクササイズ
等表情づくり



皆さんと円になって、『笑い』の大切さについて共有しました。

最初は少し緊張気味でしたが、徐々にみなさま楽しみながら笑顔あふれる会に◎

「♪10歳若返る笑いヨガ♪」

笑う体操(エクササイズ)→初級スクワット→
リラクゼーション

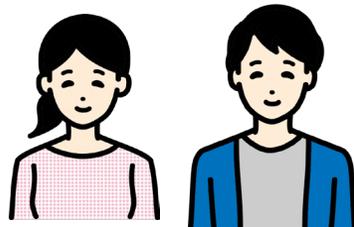


「笑う事の大切さを感じました。笑顔をもっともっと日常生活で増やしていきたいと思いました。」
「生活に取り入れたいです」など喜びのお声をいただきました。終了後はみなさんと素敵な笑顔で❀

❁ 講師紹介 ❁

いそご地域ボランティア講師

人材応援 ヴィナカ



《 講師紹介 》

【人生イキイキ・笑顔美人で】

- ◆免疫力アップが期待できます。
- ◆手を動かしたり軽く身体を動かしながら理屈なく笑います。
- ◆表情筋を動かすエクササイズがあります。
- ◆終了後リラクゼーション
- ◆笑顔の苦手な男女是非お待ちしております。

【10歳若返る笑いヨガの効果】

- ◆表情が豊かになる
- ◆自然な笑顔に
- ◆ストレス解消
- ◆心が元気に etc



【お問い合わせ】 いそご区民活動支援センター

〒235-0016 横浜市磯子区磯子3-5-1 (磯子区役所7階)

TEL:045-754-2390 FAX:045-759-4116

E-mail:is-shienc@city.yokohama.jp