

笑いヨガ・整体

- 講師： 豊田 明美（日本健康体操指導士）
- 回数： 全 20 回
- 時間： 15：00～16：30
- 曜日： 木 曜 日
- 場所： シビックセンター4階 活動室（2）
- 募集人員： 15名
- 受講料： 13,200円

[最初に用意するもの] マフラーのような長いタオル、動きやすい服装

〈コメント〉「笑いヨガ」で健康で笑って暮らす毎日を始めましょう。
ストレスや、高血圧、うつ症状など様々な病に効果があります。
その中でゆったりとした動きで身体中の整体を行い痛みや不調をやわらげます。

回数	月 日	内 容
1	4月16日	毎回、前半は副交感神経の刺激を行い、後半は交感神経の刺激をして自律神経のバランスを整えます。 また、笑いヨガを取り入れることで日々のストレスを発散させ、楽しく、すこやかに過ごせることを目指します。
2	4月23日	
3	4月30日	
4	5月7日	
5	5月14日	
6	5月21日	
7	5月28日	
8	6月4日	
9	6月11日	
10	6月18日	
11	6月25日	
12	7月2日	
13	7月9日	
14	7月16日	
15	7月30日	
16	8月6日	
17	8月20日	
18	8月27日	
19	9月3日	
20	9月10日	